フィットネスプログラム

3月のお知らせ

変更・代行のお知らせ

3/15(金)　14：30～15：20

DISCOダンスエクササイズ　八十川

↓

エアロパンチ　栗原

(要 室内履き)

エアロパンチ・・・初心者でも楽しめるパンチエクササイズ！

運動不足の方やストレス発散したい方に
おすすめです。

＊ 4月から増設予定のプログラムです。ぜひお試しください。

3月の休所日： 3/12 (火) は休所日となります。
朝ヨガの開催はございません。