

5月のエクササイズプログラム

12日
(土)

午前の部

11:00～11:30

ポール&ストレッチ

午後の部

15:00～15:30

バランスコア

夜間の部

19:00～19:30

シェイプアップコア
(ヒップ)

16日
(水)

午後の部

14:00～14:30

バランスコア

18日
(金)

午前の部

10:30～10:50

簡単リズム

22日
(火)

午前の部

10:30～10:50

シェイプアップコア
(お腹)

夜間の部

19:30～20:00

シェイプアップコア
(お腹)

23日
(水)

午後の部

14:00～14:30

シェイプアップコア
(ヒップ)

29日
(火)

夜間の部

19:30～20:00

汗かきエアロ

30日
(水)

午後の部

14:00～14:30

ポール&ストレッチ

- ・トレーニング室サービスプログラムです。
- ・スタジオで開催致します。開始10分前から入場可能です。
- ・16日(水)・23日(水)・30日(水) 各日14時～のストレッチプログラムはお休みとさせていただきます。