

6月の エクササイズプログラム

6日
(水) 14:00~14:30 コアトレーニング

13日
(水) 14:00~14:30 チューズトレーニング

16日
(土) 11:00~11:30 バラエティストレッチ
14:30~15:00 バランスボール

19日
(火) 19:30~20:00 コアトレーニング

20日
(水) 14:00~14:30 ダンベルトレーニング

23日
(土) 19:30~20:00 コアトレーニング

26日
(火) 10:30~10:55 足腰トレーニング
19:30~20:00 汗かきミニエアロ

27日
(水) 10:30~10:55 汗かきミニエアロ
14:00~14:30 ポール&ストレッチ

28日
(木) 19:30~20:00 ポール&ストレッチ

トレーニング室サービスプログラム（無料）です。（当日自由参加制）
スタジオで開催致します。開始10分前から入場可能です。
毎週水曜14時~のストレッチプログラムはお休みです。