

2月11日 (木)  
祝日スタジオレッスン

ZUMBA 太田インストラクター  
11:00～11:45

※ラテン系の音楽とダンスが融合したダンスエクササイズ

インジョイエアロ 伊藤インストラクター  
12:30～13:30

※運動強度バランスのとれたエアロビクスとなり、初めての方でも楽しく参加できます。

ピラティス 安藤子インストラクター  
16:00～17:00

※幅広いトレーニングで身体をシャープに整えます