

9月19日(月) 祝日  
振替営業日スタジオレッスン

11:00~11:45

おはようヨガ 須藤

※ヨガの呼吸とポーズで心と身体を整えます

12:30~13:30

エンジョイエアロ 伊藤

※リズムに合わせて、シンプルな振り付けでおこなうエアロビクスです

16:00~17:00

ピラティス 安孫子

※体幹部、柔軟をターゲットにした、トレーニングです