

3月20日（月）祝日 スタジオレッスンのお知らせ

11：00～11：45

骨盤ストレッチ

法身

※身体のゆがみなどの改善効果があります
(タオルを使用しますのでご準備下さいませ)

12：30～13：30

ラテンエアロ

中塚

※ラテンとエアロビクスを融合したプログラムです

16：00～17：00

ZUMBA 本田（遥）

※ラテンのリズムとステップをベースに激しく踊ります