

7月17日(月)祝日
スタジオレッスンのお知らせ

11:00~11:45

シェイプ・ザ・エアロ 瀬野

※シンプルな振り付けを基準にしっかりあせをかくことができるエアロビクスです

12:30~13:30

ZUMBA 太田

※ラテンのリズムを基準に多彩なダンスを行います

16:00~17:00

BodyMake

ピラティス 安孫子

※身体と心のコントロールを行い、アウターマッスを加えていきます