

祝日スタジオフィロプログラム

9月21日(祝・月)

10:30~11:30/60分

ロングストレッチ

定員/25名

櫻井

13:00~14:00/60分

ラテンエクスプレスコンサルサ®

定員/30名

山口

14:30~15:30/60分

エンジョイエアロ

定員/30名

+みるみる引き締まるワークアウト・ストレッチ付き

伊藤

16:00~17:00/60分

ピラティスヨガ

定員/25名

法身