

祝日スタジオフィロプログラム

4月29日(祝・木)

10:30~11:30/60分

定員/25名

ピラティス

安孫子

12:00~12:45/45分

定員/30名

ZUMBA®

~リクエスト・バックナンバー祭り♪~ 太田(典)

13:30~14:30/60分

定員/30名

脂肪燃焼エアロ

+シンプル&リラックス身体調整法筋肉ほぐしタイム付き
(本来の自分と出会う)

伊藤

15:00~16:00/60分

定員/30名

HIPHOP (初級)

木村