

祝日スタジオプログラム

5月3日(祝・月)

10:30~11:30/60分

ポールコンディショニング

4月26日(月)~フロントにて予約開始致します。

定員/12名

櫻井

12:00~12:45/45分

かんたん筋トレ

定員/25名

大津

13:30~14:30/60分

テニスエクスプレスコンサルサ®

定員/30名

山口

15:00~16:00/60分

エンジョイエアロ

~無敵の体を作るバランストレーニング+ストレッチ~

定員/30名

伊藤