

祝日スタジオリログラム

9月20日（祝・月）

10:30~11:30/60分

ポールコンディショニング

定員/12名

9月13日(月)~フロントにて予約開始致します。

櫻井

13:00~14:00/60分

脂肪燃焼

~鬼キツ!! 10分全身トレーニング+ストレッチ付き~

定員/30名

伊藤

14:30~15:30/60分

テンエクスプレスコンサルサ®

定員/30名

山口

16:00~16:45/45分

マッスルサーキット

+ストレッチ付き

定員/20名

早坂