

祝日スタジオフィログラム

4月29日（祝・金）

11:30~12:30/60分

たっぷりストレッチ

定員/30名

鴨田

13:00~14:00/60分

膝痛・腰痛トレーニング

定員/30名

安孫子

14:30~15:30/60分

エンジョイエアロ

~HIITトレーニング+ストレッチ付き~

定員/40名

伊藤

16:00~17:00/60分

ラテンエアロ

定員/40名

山口