

祝日スタジオフィットプログラム

11月4日（祝・月）

10:30~11:00/30分

ストレッチ30

定員/38名

伊藤

11:15~12:00/45分

エンジョイエアロ45

伊藤

13:30~14:30/60分

脂肪燃焼60

山口

14:45~15:45/60分

筋トレ&ポールストレッチ

定員/25名

遠山

16:00~17:00/60分

HIPHOP

木村