

2月 グループエクササイズスケジュール

参加費：¥1,800
初回：¥1,000



★女性限定・少人数・初心者歓迎・子供連れ可（一部ご遠慮いただくレッスンもあり）

★股関節エクササイズ（杉山遼）

月：13 9:15～10:15
水：22 9:15～10:15

★背骨コンディショニング（高橋美奈子）

木：2.16 9:00～10:00 *スポーツタオル必要

★ヨガ（MIKI）

土：4.18 11:00～12:15

★表情筋（鈴木祥世）

土：11 15:00～16:00

★キックボクササイズ（杉山遼）

毎週金： 9:30～10:40

★ミット撃ち（杉山遼）

月： 6.20 9:15～10:15
日： 12.19 10:00～11:00

★シェイプサーキット（高橋美奈子）

木：9.23 9:00～10:00

- キャンセル料：開催前日18:00以降 ¥900
- 予約：あり
- 駐車場：希望者にご連絡ください
- 問い合わせ：080-9411-3004

2月 グループエクササイズスケジュール

参加費：¥1,800
初回：¥1,000



★女性限定・少人数・初心者歓迎・子供連れ可（一部ご遠慮いただくレッスンもあり）

★股関節エクササイズ（杉山遼）

月：13 9:15～10:15
水：22 9:15～10:15

★背骨コンディショニング（高橋美奈子）

木：2.16 9:00～10:00 *スポーツタオル必要

★ヨガ（MIKI）

土：4.18 11:00～12:15

★表情筋（鈴木祥世）

土：11 15:00～16:00

★キックボクササイズ（杉山遼）

毎週金： 9:30～10:40

★ミット撃ち（杉山遼）

月： 6.20 9:15～10:15
日： 12.19 10:00～11:00

★シェイプサーキット（高橋美奈子）

木：9.23 9:00～10:00

- キャンセル料：開催前日18:00以降 ¥900
- 予約：あり
- 駐車場：希望者にご連絡ください
- 問い合わせ：080-9411-3004