

10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：10.24 9:30～10:30

★**背骨コンディショニング**（高橋美奈子）
木：13.27 9:00～10:00 *スポーツタオル必要

★**ヨガ&ピラティス**（MIKI）
土：1 11:00～12:15

★**ヨガ&体幹**（MIKI）
土：15 11:00～12:15

★**表情筋**
土：8 15:00～16:00

★**キックボクササイズ**（杉山遼）
毎週金：9:40～10:50

★**ミット撃ち**（杉山遼）
月：3.17 9:30～10:30
日：9.16 10:00～11:00

★**シェイプサーキット**（高橋美奈子）
木：6.20 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

10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：10.24 9:30～10:30

★**背骨コンディショニング**（高橋美奈子）
木：13.27 9:00～10:00 *スポーツタオル必要

★**ヨガ&ピラティス**（MIKI）
土：1 11:00～12:15

★**ヨガ&体幹**（MIKI）
土：15 11:00～12:15

★**表情筋**
土：8 15:00～16:00

★**キックボクササイズ**（杉山遼）
毎週金：9:40～10:50

★**ミット撃ち**（杉山遼）
月：3.17 9:30～10:30
日：9.16 10:00～11:00

★**シェイプサーキット**（高橋美奈子）
木：6.20 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