

12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：12.26 9:30～10:30

★**背骨コンディショニング**（高橋美奈子）
木：8.22 9:00～10:00 *スポーツタオル必要

★**ヨガ&ピラティス**（MIKI）
土：3 11:00～12:15

★**ヨガ&体幹**（MIKI）
土：17 11:00～12:15

★**表情筋**（鈴木祥世）
土：10 15:00～16:00

★**キックボクササイズ**（杉山遼）
毎週金：9:40～10:50 *30日=休み

★**ミット撃ち**（杉山遼）
月：5.19 9:30～10:30
日：11.18 10:00～11:00

★**シェイプサーキット**（高橋美奈子）
木：1.15 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

12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：12.26 9:30～10:30

★**背骨コンディショニング**（高橋美奈子）
木：8.22 9:00～10:00 *スポーツタオル必要

★**ヨガ&ピラティス**（MIKI）
土：3 11:00～12:15

★**ヨガ&体幹**（MIKI）
土：17 11:00～12:15

★**表情筋**（鈴木祥世）
土：10 15:00～16:00

★**キックボクササイズ**（杉山遼）
毎週金：9:40～10:50 *30日=休み

★**ミット撃ち**（杉山遼）
月：5.19 9:30～10:30
日：11.18 10:00～11:00

★**シェイプサーキット**（高橋美奈子）
木：1.15 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