

3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：13.27 9:15～10:15

★**キックボクササイズ**（杉山遼）
毎週金：9:30～10:40

★**背骨コンディショニング**（高橋美奈子）
木：2.16.30 9:00～10:00 *スポーツタオル必要

★**ミット撃ち**（杉山遼）
月：6.20 9:15～10:15
日：12 10:00～11:00

★**ヨガ**（MIKI）
土：4.18 11:00～12:15

★**シェイプサーキット**（高橋美奈子）
木：9.23 9:00～10:00

★**表情筋**（鈴木祥世）
土：11 15:00～16:00

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
salon.syo@outlook.jp

3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：13.27 9:15～10:15

★**キックボクササイズ**（杉山遼）
毎週金：9:30～10:40

★**背骨コンディショニング**（高橋美奈子）
木：2.16.30 9:00～10:00 *スポーツタオル必要

★**ミット撃ち**（杉山遼）
月：6.20 9:15～10:15
日：12 10:00～11:00

★**ヨガ**（MIKI）
土：4.18 11:00～12:15

★**シェイプサーキット**（高橋美奈子）
木：9.23 9:00～10:00

★**表情筋**（鈴木祥世）
土：11 15:00～16:00

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
salon.syo@outlook.jp