

# 祝日スタジオリングラム



## 1月14日(月)



11:00~12:15/75分

厚手のタオルを  
2枚お持ちください

# 骨盤コンテ"イソニック"

..... 法身

14:00~15:00/60分

# エンジョイエアロ

..... 伊藤

17:00~18:00/60分

# ピラティス

..... 安孫子