

振替営業特別レッスンのお知らせ

4月4日(水)11:00~12:00(60分間)

ZUMBA

太田(典)

4月11日(水)19:00~19:30(30分間)

ポテイケアコンディショニング

〈筋肉のコリや緊張をやわらげ、身体の調子を整えます〉

19:45~20:30(45分間)

パワーマッスル

〈ジャンプ動作を取入れパワー向上を目指します!!普段のトレーニングでは物足りない方、新たな刺激を求める方におススメです〉

高橋

4月18日(水)10:30~11:30(60分間)

おはようヨガ

須藤