

9月 スタジオプログラム変更のお知らせ

〈変更前〉

月曜日

14:15～15:00

脂肪燃焼ステップ



〈変更後〉

月曜日

14:15～15:00

オリジナルステップ

基礎、ステップを組み合わせた強度が高い
内容など毎回インストラクターがテーマを
決めて行うステップクラス☆



15:45～16:30

リラックスヨガ

15:30～16:15

リラックスヨガ