

ミニレッスンスケジュール

1階券売機にて300円（税込）の券をお買い求め下さい

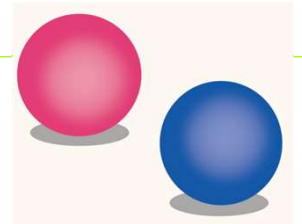
すっきりストレッチ

- 月曜日 10:30～11:00 担当:小川



ソフトジムボール

- 火曜日 11:30～12:00 担当:関本



らくらくストレッチ

- 水曜日 10:40～11:10 担当:小川



バランスボール

- 木曜日 12:30～13:00 担当:関本



ぷちトレ

- 金曜日 11:00～11:30 担当:熊谷



かんたん筋トレ

- 土曜日 10:30～11:00 担当:熊谷

