

猿楽トレーニングジム

スタジオプログラムのお知らせ

4月からのプログラム変更について

☆火曜日☆ 13:00~13:45

NEW

いやしのヨガ



からだところの健康体操

★木曜日★ 10:00~10:45

NEW

ダイヤモンド体操



姿勢改善

※第4木曜のみ講師【新谷氏】による実践プログラムとなります。その他の週は映像プログラムとなります。

※第4木曜のみプログラム参加料金が発生いたします。

☆土曜日☆ 11:15~12:00

NEW

リハブピラティス



ヨガ

~~19:45~20:30~~

開催曜日時間変更



マーシャルワークアウト

★日曜日★ 12:15~12:35

NEW

ミズノストレッチ



筋力トレーニング&ストレッチ

※映像プログラムとなります。

13:00~13:45

変更

マーシャルワークアウト