

2025年12月1日～

「全身引き締めエクササイズ」お休みの際

以下のバーチャルレッスンをを行います！

13:40	エアロビクス 【☆☆】 30分
14:20	ダンス フリースタイル 【☆☆】 30分
15:00	ピラティス 【☆☆】 30分

「キッズダンス」お休みの際

以下のバーチャルレッスンをを行います！

17:00	ピラティス 【☆☆】 30分
17:40	エアロビクス 【☆☆】 30分

「美尻・ヒップアップエクササイズ バレトン教室」お休みの際

以下のバーチャルレッスンをを行います！

13:40	キックボクシング 【☆☆☆】 30分
14:20	ダンス 【☆☆】 30分
15:00	エアロビクス 【☆☆】 30分

