

2026年4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	キックボクシング 【☆☆☆】 30分
14:20	ラテンダンス 【☆☆】 30分
15:00	エアロビクス 【☆☆】 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	トランポリン 【☆☆☆】 30分
17:40	ダンス 【☆☆】 30分
18:20	エアロビクス 【☆☆】 30分
19:00	ラディカルヨガ 【☆☆】 15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	FIGHT DO 【☆☆☆】 30分
14:20	ピラティス 【☆☆】 30分
15:00	ダンスフリースタイル 【☆☆】 30分