

9月 祝日プログラムスケジュール

9/16 [月] 23 [月]

9:45~10:45

★



朝のリフレッシュヨガ

Mariko

11:00~11:45

★★

シェイプアップヨガ

Mariko

14:15~15:15

★~★★★

ピラティス

光葉

LES MILLS

15:30~16:15

★★

BODY BALANCE45(fx)

坂東

17:30~18:30

★~★★★

筋膜リリースヨガ (ポール)

Shikano