2026・11・23(MON)♥勤労感謝の日
ワンタイムレッスン♥特別プログラム

ボディバランス
10:00～11:00
in 会議室　定員：17名

♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡

石鍋　朋子



NEW

ボディステップ
初登場!!楽しく脂肪燃焼♡
11:30～12:30
in 会議室　定員：17名



石鍋　朋子

ボディパンプ
13:00～14:00
in 会議室　定員：17名

♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡♥♡



上村　恵美

シンプリーヨガ
14:30～15:30
in 会議室　定員：17名

上村　恵美

