

2026・11・3（TUH）♥文化の日



ワンタイムレッスン♥特別プログラム

ボディバランス

９：４５～１０：４５

in 会議室　定員：１７名

島田　敦子

ボディコンバット

１１：１５～１２：１５

in 会議室　定員：１７名



島田　敦子

LMピラティス

１３：００～１３：４５

in 体力測定室　定員：１２名

島田　敦子





食欲の秋!!
楽しく運動した後は
美味しいものいっぱい
食べちゃおう



