

2025・3・20(THU) **春分の日**
ワンコインレッスン **特別プログラム**

シンプルヨガ

9:45~10:45

in 会議室 定員:17名

島田 敦子



ボテイコンバット

11:15~12:15

in 会議室 定員:17名

島田 敦子



前半:カーディオトレーニング
後半:チューブを使って筋力トレーニング
楽しい音楽にのせてアクティブに
動ける身体づくりを目指します。



スッキリエクササイズ

13:00~14:00

in 会議室 定員:17名

上村 恵美



らくらくヨガ

14:30~15:30

in 会議室 定員:17名

上村 恵美

