

暑い夏を乗り切ろう!!

祝日スペシャルレッスン



8月12日(祝・月)

スタジオレッスンスケジュール



※全て18歳以上の方からご参加いただけます。

① 9:30~10:00



モーニングストレッチ

井上IR

② 10:15~11:00

簡単シェイプアップリズムボクシング



長谷川IR

③ 11:15~12:00



サーキット&体幹トレ

吉本IR

全て無料レッスンとなります(利用料金でどなたでも参加できます)

皆様のご参加心よりお待ちしております♪