

10月土曜 週替わり

土曜日 ~19:15/19:30~ (30・45)

土曜日	プログラム内容				担当
7日	①	ステップ&シェイプ 45 18:30~19:15	②	骨盤バンドストレッチ ³⁰ 19:30~20:00	吉田
14日	①	カラダメンテ ³⁰ 18:45~19:15	②	ファイトウ 45 19:30~20:15	岩橋
21日	①	THE 開脚 45 18:30~19:15	②	ユーバウンド ³⁰ 定員25名 19:30~20:00	松村
28日	①	ファイトウ 45 18:30~19:15	②	骨盤調整ストレッチ 45 19:30~20:00	河上

※都合によりプログラム内容やインストラクターが変更する場合があります。

※スタジオ入室はプログラム開始の15分前からとなります。

※ユーバウンドは定員25名となります。30分前より予約受付を開始します。