

12月日曜 週替わり

日曜日 10:30~ (45) / 11:30~ (30)

日曜日		プログラム	担当		プログラム	担当
3日	①	ステップ&シェイプ	潟渕	②	カラダメンテ	潟渕
10日	①	かんたんステップ	谷村	②	体幹メイクアップ	中島
17日	①	かんたんエアロ	吉田	②	体ひきしめ	吉田
24日	①	kkコンビ初コラボ ハッピーエアロ 11:00~12:00	川口 河上	②	クローズ	

※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。

【休館日のお知らせ】12月31日(日) 1月1日(月)・2日(火)・3日(水)・4日(木)は休館日です。