

11月日曜 週替わり

日曜日 10:30~ (45) / 11:30~ (30)

日曜日	プログラム内容				担当
5日	①	ズンバ	②	ピラティス	川口
12日	①	センタジー	②	骨盤バンドストレッチ	土肥
19日	①	姿勢改善 エクササイズ	②	肩こり・腰痛 解消ストレッチ	前田
26日	①	骨盤調整ヨガ	②	柔軟性向上 ストレッチ	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。