

10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
1日	①	セントジー	②	骨盤調整ストレッチ	河上
8日	①	ステップ&シェイプ	②	カラダメンテ	岩橋
15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
22日	①	エンジョイエアロ	②	THE・開脚	松村
29日	休館日				

※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。