

6月 日曜 週替わり ② ③

週替わり② 11:15~11:45 (30) / 週替わり③ 15:30~ (30・45)

日曜日	朝	プログラム名	担当	昼	プログラム名	担当
3日	休館日			休館日		
10日	週替わり②	柔軟性向上ストレッチ	河上	週替わり③	センタジー	河上
17日		カラダメンテ	谷村		体ひきしめ 30分	前田
24日		体ひきしめ	河上		パワーヨガ	嶋倉

※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。