

11月23日(木)

スタジオ特別プログラム

	Detox Studio
10:00	
11:00	10:45(45) シェイプアップピラティス 温度■■■□ MIKI
12:00	11:45(60) リンパ調整ヨガ 温度■■■□ MIKI
13:00	
14:00	13:15(45) メガダンス 温度□□□ HIROKO
15:00	14:15(45) ファイドウ 温度□□□ HIROKO
16:00	15:15(60) 姿勢改善ヨガ 温度■■■□ MEGUMI
17:00	16:30(20) 美人の背中(定員20名) 温度■□□ MEGUMI
18:00	今回は、 <u>メガダンス 45分</u> <u>ファイドウ 45分</u> <u>姿勢改善ヨガ 60分</u> レッスンがおすすめです。 ぜひ、皆様のご参加お待ちしております。
19:00	
20:00	

営業時間は 10:00~20:00 となります。