

10月8日(月)

スタジオ特別プログラム

	Detox Studio
10:00	
11:00	11:00(60) バレトン&ストレッチ 温度■□□ MIKI
12:00	
13:00	12:15(60) 姿勢改善ヨガ 温度■■□ MIKI
14:00	13:45(45) ファイドウ 温度□□□ HIROKO
15:00	14:45(60) ダンスエアロ 温度□□□ HIROKO
16:00	16:00(30) ストレッチポール(定員20名) 温度■□□ SEIYA
17:00	16:45(60) デトックスヨガ 温度■■□ MAYO
18:00	<p>今回は、 <u>バレトン&ストレッチ 60分(バスタオル必要)</u> <u>ファイドウ 45分</u> <u>ダンスエアロ 60分</u> <u>デトックスヨガ 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。</p>
19:00	
20:00	

営業時間は 10:00~20:00 となります。