

11月23日(金)

スタジオ特別プログラム

	Detox Studio
10:00	
11:00	10:45(60) 骨盤ピラティス 温度■■□ MIKI
12:00	12:00(45) 脂肪燃焼ヨガ 温度■■□ MIKI
13:00	13:15(45) ZUMBA 温度□□□ KANA
14:00	14:15(60) 全身引締めエクササイズ&ストレッチ 温度□□□ SHIORI
15:00	
16:00	15:30(60) 姿勢改善ヨガ 温度■■□ MIKI
17:00	16:45(30) ストレッチポール(定員20名) 温度■□□ SEIYA
18:00	<p>今回は、 骨盤ピラティス 60分 ZUMBA 45分 全身引締めエクササイズ&ストレッチ 60分 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。