

12月24日(月)

スタジオ祝日プログラム

	Detox Studio
10:00	
11:00	10:45(60) バレトン&ストレッチ 温度■□□ MIKI
12:00	12:00(45) リラックスヨガ 温度■■□ MIKI
13:00	13:15 (30) 全身引締めエクササイズ 温度□□□ SHIORI
14:00	14:00(30) ビギナーエアロ 温度□□□ SHIORI
15:00	14:45(60) 骨盤調整ヨガ 温度■■□ MIKI
16:00	16:00(30) ストレッチポール (定員20名) 温度■□□ SEIYA
17:00	<p>今回は、 <u>バレトン&ストレッチ 60分</u> <u>全身引締めエクササイズ 30分</u> <u>ビギナーエアロ 30分</u> <u>骨盤調整ヨガ 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>
18:00	
19:00	
20:00	

営業時間は 10:00~20:00 となります。