

1月14日(月)

スタジオ特別プログラム

	Detox Studio
10:00	
11:00	10:45(60) バレトン&ピラティス 温度■■■ MIKI
12:00	12:00(45) リラックスヨガ 温度■■■ MIKI
13:00	13:15 (45) 協栄シェイプボクシング 温度□□□ KANA
14:00	14:15 (45) ZUMBA 温度□□□ KANA
15:00	15:15(30) ストレッチポール(定員20名) 温度■□□ SEIYA
16:00	16:00(60) デトックスヨガ 温度■■■ MAYO
17:00	
18:00	<p>今回は、 <u>バレトン&ピラティス 60分(バスタオル必要)</u> <u>ZUMBA 45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	
21:00	

営業時間は 10:00~21:00 となります。