

12月 週代わりレッスンのご案内

土曜日 11:35~12:05 担当： 米山

◆ 週代わりお楽しみ ◆

12月 7日 1stエアロ

12月 14日 バランスボール

12月 21日 コアトレーニング

木曜日 19:30~20:00 担当： 米山

◆ 週代わりお楽しみ ◆

12月 5日 バランスボール

12月 12日 ストレッチポール

12月 19日 コアトレーニング

12月 27日 下半身ストレッチ

月曜日 12:00~12:45 担当： 米山

◆ 月代わりオリジナル ◆

12月 2, 9, 16, 23

オリジナルステップ