日曜日 アラカルトレッスン 11月



17:00～18:00

1日	ラージャ＆ストレッチヨーガ	鳥羽泉
8日	楽ちん♪ 椅子カキラで背中スッキリ！	後藤明子
15日	キックボクシング 室内用シューズ サーキット	飯沼早苗
22日	カキラで整う＋プチ体幹トレーニング	後藤明子
29日	バイパートレーニング 室内用シューズ	AYANA

日曜日は毎週違った種目を受けて新しい刺激☆感じてみませんか？毎月が楽しみになりますよ！



詳細

定　員：20名（教室開始１時間前から受付開始　申込順）
申　込：当日に都度費用を添えて総合受付へ
参加費：１回700円
対　象：18歳以上
持ち物：運動しやすい服装　水分補給（蓋つきのもの）　汗拭きタオル
　　ロッカー代100円（使用後戻ります）　室内用シューズ

