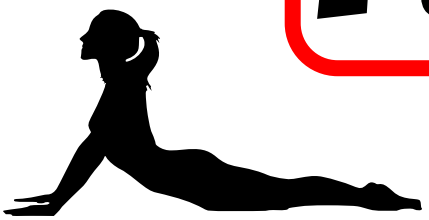
日曜日 アラカルトレッスン 12月



17:00～18:00

6日	ラージャ＆ストレッチヨーガ	鳥羽泉
13日	メリハリボディ 室内用シューズ	柏崎貴子
20日	楽ちん♪椅子カキラで背中スッキリ！	後藤明子
27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

