

祝日特別プログラム

11月3日（金）文化の日

営業時間 9：00～18：00

10:00～10：40 はつらつエアロ（才崎）

11:00～11：30 腰痛予防体操（梶島）

13:30～14：10 少しチャレンジエアロ（梶島）

14:30～15：00 動くストレッチ（面家）

15:30～16：00 かんたんエアロ（面家）

16:30～17：00 締めピラティス（梶島）

16：30～16：50

17：00～17：20

17：30～18：00

←先着3名
無料栄養相談も
ご予約受付中！

祝日プログラム

11/23(木)

勤労感謝の日

営業時間

9:00~18:00

最終受付17:30

11:00~11:45

エアロビクス 渋谷

14:00~14:30

エアロビクス 才崎

14:45~15:15

筋力づくり 渋谷

15:30~16:00

ZUMBA® 橋本

16:15~16:45

ヨガ 才崎