

# 月曜週変わりレッスン

11月13日(月)

ベーシックピラティス

担当 新井

11月20日(月)

ファイティングボクシング&ストレッチ 担当 合津

※小休憩を挟み各30分ずつ行っていきます。

11月27日(月)

ラテンエアロ

担当 岡崎

毎週月曜日12:45~13:45 トレーニングパーク・スタジオ