

ゴールデンウィーク スタジオ・ジムプログラム

4月29日(月祝) 15:30~16:30 ボディコアコントロール/蒲谷のゆり IR【Germa Hot】

16:45~17:45 ボディケア/蒲谷のゆり IR【Healing】

4月30日(火祝) 16:20~17:20 アロマヨガ/naoco IR【Healing】

5月1日(水祝) 16:35~17:50 健~リフレッシュ 75~/AI IR【Germa Hot】

5月2日(木祝) 16:15~16:45 のぼるちゃんのしなやか体幹ストレッチ【Germa Hot】

16:55~17:55 ピラティス/のぼる IR【Germa Hot】

5月4日(土祝) 16:30~16:50 吉祥 HIIT/16:55~17:10 全身スウェット

17:15~17:30 カラダリカバリー

5月5日(日祝) 16:10~16:30 吉祥ファイト

16:35~16:50 メディシンエクササイズ/16:55~17:10 カラダリセット

レギュラーレッスンに追加して上記の日程でスタジオ・ジムプログラムをご案内していきます。

ゴールデンウィーク特別バージョンの内容もありますので、ぜひお気軽にご参加ください。