

フリーレッツスン

5月から
スタート!
1回 380円

※ 高校生以上で医師から運動制限をされていない人

◎ 1.3.5週の水曜日

奇数月 (5/1、5/15、5/29、7/3、7/17、7/31、
開催日 9/4、9/18、11/6、11/20、1/29、3/5)

「格闘エアロビクス」

偶数月 (6/5、6/19、8/7、8/21、10/2、10/16、10/30、12/4、2/5、2/19)
開催日

「ピラティス & ウォーキング」

時間 : 18:30~19:30



持ち物:
ヨガマット・
シューズ

講師: 稲田講師