

information

ゴールデンウィーク ショートエクササイズについて

ゴールデンウィーク期間中、
5月4日～5月6日の3日間は、下記のとおり
特別編成プログラムで開催いたします！
ぜひこの機会にご利用ください！

5月

月	火	水
4	5	6
頭の体操ステップ 10:00～10:20 ※室内履きが必要です	練功十八法 10:00～10:20 ※室内履きが必要です	ストレッチポール 10:00～10:20
ストレッチポール 11:00～11:20	ストレッチエクササイズ 11:00～11:20	筋トレシェイプアップ 11:00～11:20