

information

シルバーウィーク ショートエクササイズについて

シルバーウィーク期間中、
9月21日～9月23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！

9月

月	火	水
21	22	23
リズム体操 (レベル★★★) 10:00～10:20 室内履きが必要です	ストレッチ エクササイズ (レベル★) 10:00～10:20	ストレッチ ポール (レベル★) 10:00～10:20
ストレッチ ポール (レベル★) 11:00～11:20	中国式体操 (レベル★★) 11:00～11:20 室内履きが必要です	目指せ！！アスリート ストレッチエクササイズ (レベル★★～★★★★) 11:00～11:20

※定員は全て25名となります。