

11/3(金)祝

10:20~11:10
ヨガ &ローラーで背中ほぐし YOKO
11:30~12:40
ZUMBA 70 NOZOMI YOKO
有料+770
平日会員1,100円
13:30~14:20
ヨガ &ローラーで背中ほぐし YOKO
14:45~15:45
大人のチアダンス
全会員1,100円
【技博】一般料金2,200円
マンツーマン ドライヘッドスパ 受付枠 16:00~18:00

コラボ
レッスン

初心者向け
です！お気軽に
どうぞ！
(要シューズ)

11/23(木)祝

10:20~11:20
ヨガ MIEKO
11:30~12:20
ピラティス &ローラーストレッチ YUTA
マンツーマン受付枠 12:30~13:00
13:30~14:15
エアロビクス YUTA
14:30~15:45
ピラティス アドバンス75 YUTA
有料+770
平日会員1,100円
マンツーマン 受付枠 16:00~18:00