

3/20(木)

※通常と異なります。

10:30~11:20

ピラティス①
&ローラーで背中ほぐし

YUTA

11:40~12:30

ピラティス②
&ローラーで背中ほぐし

YUTA

ピラティ
スは
①②は
どちらか
お選び
ください

マンツーマン受付枠
12:40~13:10

14:00~14:45

エアロビクス

YUTA

15:00~16:00

ピラティス
アドバンス

YUTA

有料+1100

マンツーマン受付枠
16:10~18:00