

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