

スタジオ講座

曜日	時間	内容
火	14:15~14:45	姿勢キレイ
火	19:00~19:30	くびれゲット
水	18:30~19:30	夜ヨガ
水	20:00~21:00	からて入門
木	14:15~14:45	目指せ！動ける50代
木	19:00~20:00	美脚&美尻トレーニング
金	20:00~21:00	はじめまして柔術
土	11:00~12:00	朝ヨガ
土	20:00~21:00	Let's All-Out