

スタジオ講座

曜日	時間	内容
火	14:15~14:45	姿勢改善
火	19:00~19:30	くびれゲット
水	18:30~19:30	夜ヨガ
水	20:00~21:00	はじめてのからて入門
木	14:15~14:45	目指せ！動ける50代
木	19:00~20:00	本気的美脚&美尻
金	19:30~21:00	Ola'! 柔術!
土	20:00~21:00	Let's All-Out
土	10:00~11:00	スッキリ朝ヨガ