

Main schedule table with columns for days of the week (月曜 to 日曜) and rows for time slots (第1スタジオ, 第3スタジオ, ホットスタジオ, プール). Activities include aerobics, yoga, swimming, and table tennis.

体調管理に気を付け、レッスンを挑んで下さい!

4日 ELEVEN 11日 CIA 18日 ELEVEN 25日 CIA

6月「週トレ」 第1週・・・腹部引き締め 第2週・・・心肺機能向上 第3週・・・ヒップアップ 第4週・・・下半身強化

ホットスタジオレッスンのご案内 1.プログラム開始10分以降の参加はお断りさせていただきます。 2.整理券配布の有無に関わらず安全管理の為、プログラム参加定員を30名とさせていただきます。 何卒ご了承の程お願い申し上げます。

女性限定!!