

5月

館内&スタジオプログラム

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7 簡単エアロ 10:50~ 二瓶 ストレッチポールピラティス 12:00~ 二瓶	8
9	10	11 トレーニングエアロ 10:50~ 田中	12 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	13	14 筋トレ&ストレッチ 10:50~ 田中	15
16	17 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	18	19	20	21 簡単エアロ 10:50~ 二瓶 ストレッチポールピラティス 12:00~ 二瓶 ストレッチポール 13:50~ 古徳	22
23	24	25	26 ポルド・ブラ 10:50~ 田中 トレーニングエアロ 12:00~ 田中	27	28 お腹スリム 10:50~ 古徳 簡単サーキット 12:00~ 古徳	29
29	30	31				

※ 掲載のプログラムにつきましては、今後のコロナウイルスの感染状況や、スタッフの体調不良などにより、休講、変更になる場合がございますので、ご了承下さい。