



開始時間15分前～
先着受付
※定員に達した場合
抽選

シューイチ 健康エクササイズ 1回 ¥500

8月 スケジュール

毎週金曜日 ① 9:00 ～ 9:55

② 10:00 ～ 10:55

※ 8/15はお盆の為、お休み

8/1(金) ①シェイプアップエクササイズ ②全身筋力トレーニング

8/8(金) ①1キロダンベルトレーニング ②ストレッチポールエクササイズ

8/22(金) ①かんたんピラティス ②全身筋力トレーニング

8/29(金) ①バランス向上トレーニング ②自重トレーニング