

リニューアル!!!

トレーニング室レッスン

参加無料

下記の日程で実施しています!

詳しくはスタッフまでお気軽にお声掛けください!

【月】 ストレッチ お腹引き締め
10:00-10:30 14:00-14:30

【火】 月替わりヨガ 脳トレ
10:00-10:30 14:00-14:30

【水】 サーキット
10:00-10:30

【木】 脳トレ サーキット
10:00-10:30 14:00-14:30

【金】 お腹引き締め ストレッチ
10:00-10:30 14:00-14:30

【受付】

【注意事項】

当日、レッスン開始時間までにトレーニング室へチェックインしていただき、受付表にご記名ください。

・レッスン時間にトレーニング室にチェックインしている方のみがご参加いただけます。
・定員は、各レッスン先着15~20名まで。
(レッスン内容によって変動します。)

【参加費】
無料!

・日程や内容は、予告なく変更する場合がございます。

皆様のご参加お待ちしております!