

【教室変更のお知らせ】

日時	レッスン名	時間	担当
1月8日(火) より	ズンバ ↓↓↓ カラダ引き締めエアロ	19:00-20:00	大場

有酸素運動と筋カトレーニングを組み合わせた内容で引き締めボディーを目指します。
減量や体力向上を目指している方におススメです。

皆様のお越しを心よりお待ちしております。