

レッスン予定

グループレッスン
予約受付中

月	火	水	木	金	土	日
リハビリストレッチ体操	リハビリストレッチ体操	リハビリストレッチ体操	リハビリストレッチ体操	リハビリストレッチ体操	リハビリストレッチ体操	
9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	
腰痛とストレッチ	楽々サーキット	太極拳	楽々サーキット	腰痛とストレッチ	楽々サーキット	
10:30	10:30	11:00	10:30	10:30	10:30	
サーキット	体幹トレーニング(ビギナー)	自重エクササイズ・TRX	体幹トレーニング(ビギナー)	体幹トレーニング	サーキット	
2:30	2:30	2:30	2:30	2:30	2:30	
ヨガ	サーキット	体幹トレーニング	サーキット	自重エクササイズ・TRX	体幹トレーニング(ビギナー)	
7:00	未定	7:00	未定	7:00	未定	