ウィークリークラス一覧 スタジオ1

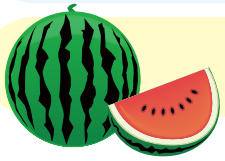
有酸素運動や筋力トレーニングを週替わりで行う 40 分間のクラスです。

毎週 水 曜日 19:10～19:50 担当：岩下 IR

初心者の方におすすめのプログラムです

7 月

4 日	ステップ
11 日	引き締め
18 日	エアロビクス
25 日	ステップ



8 月

1 日	引き締め
8 日	エアロビクス
15 日	夏季休館日
22 日	ステップ
29 日	引き締め

9 月

5 日	エアロビクス
12 日	ステップ
19 日	引き締め
26 日	エアロビクス