

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 18:30~19:10 担当：岩下 IR

初心者の方におすすめのプログラムです

4月

3日 引き締め

10日 エアロビクス

17日 ステップ

24日 引き締め



5月

1日 即位のため休講

8日 エアロビクス

15日 ステップ

22日 引き締め

29日 エアロビクス

6月

5日 ステップ

12日 引き締め

19日 エアロビクス

26日 ステップ

