

5月 月曜日
クイックプログラム スケジュール

5/5 休講

5/5 休講



コンディショニング
ボール

5/12 19:40-19:50



ストレッチポール

5/12 20:00-20:10



ストレッチ

5/19 19:40-19:50



コンディショニング
ボール

5/19 20:00-20:10



ストレッチポール

5/26 19:40-19:50



ストレッチ

5/26 20:00-20:10

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。