

8月

成人

料金: 1回目 ¥1,000、2回目以降 ¥500

定員: 各種先着10名

《エアロ&ヨガ》 《バランスボール》

《やさしいストレッチ》 《ヨガ》 《筋トレ&ストレッチ》

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 エアロ&ヨガ 19:00~20:00	4	5 やさしいIST 11:00~12:00	6 ヨガ 13:30~14:30	7 筋トレ&ST 19:00~20:00
8	9	10 休館日	11 バランスボール 11:00~12:00	12	13	14
15	16 休館日	17 エアロ&ヨガ 19:00~20:00	18	19 やさしいIST 11:00~12:00	20 ヨガ 13:30~14:30	21 筋トレ&ST 19:00~20:00
22	23 休館日	24 エアロ&ヨガ 19:00~20:00	25 バランスボール 11:00~12:00	26 やさしいIST 13:30~14:30	27	28
29	30 休館日	31				