

7月17日(月)特別スケジュール

10:00～10:45

ピラティス

高橋 美和

11:00～11:30

骨盤ダンス

高橋 美和

13:30～14:15

顔トレ(12名)

古谷 莉沙

15:30～16:15

シェイプウォーキング

盛實 鈴佳

NEW! レッスン

14:30～15:15

ウェーブストレッチ

船田 真美

「顔トレ」とは・・・



筋肉をほぐしたり動かすことで
目元のたるみ改善
目力UPをめざします♪



ご家族・お友達も一緒にご利用いただけます。

※会員様と同伴でこ来館下さい。