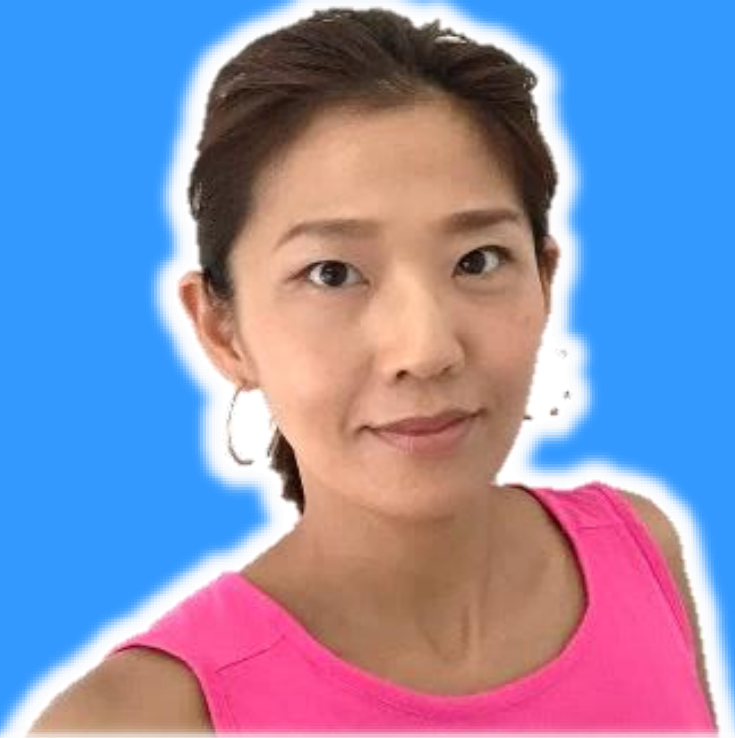


6月〜レッスン変更のご案内

★ZUMBA60★

土曜 16:30~17:30
(時間変更)



担当:太田

音楽に合わせて、有酸素運動と筋トレを交互に行います。
筋トレはトレーニングアイテムも使用します。
初めて筋トレをする方におすすめです!!
是非お気軽にご参加ください☆

★シェイフボテイ★

土曜 17:45~18:15