



9月祝日 タイムスケジュール

9月はシェイプアップを意識したスペシャルクラスを開催します！

9/21 (月)

9 : 30 ~ 10 : 30

ヒップUP!

AIKO

★★ Basic クラスのような運動量

魅力的なお尻をイメージしながら動いていきましょう！

11 : 00 ~ 12 : 00

ウエスト&モモ!

AIKO

★★ Detox クラスのような運動量

美しいウエストライン&魅力的な太ももを目指しましょう！

