

■トレーニングルーム

	月	火	水	木	金	土	日
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
	入門ストレッチ 15:30-15:45	お腹シェイプ 15:30-15:45	下半身シェイプ 15:30-15:45	お腹シェイプ 15:30-15:45	入門ストレッチ 15:30-15:45	下半身シェイプ 15:30-15:45	お腹シェイプ 15:30-15:45
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

スクール 有料 (幼児) 有料 (キッズ) 有料 (一般)
 プログラム 有料 無料