

■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**