

9月20日 (月)



9月23日 (木)



開始時間	レッスン内容
10:00	お好みレッスン
10:45	引き締め・筋力アップ
11:30	引き締め・筋力アップ
14:45	お好みレッスン
17:00	お好みレッスン

開始時間	レッスン内容
10:00	お好みレッスン
10:45	引き締め・筋力アップ
11:30	引き締め・筋力アップ
14:45	お好みレッスン
17:00	お好みレッスン