

3月21日 (火)



開始時間	レッスン内容
10:00	お好みレッスン
10:45	機能向上
11:30	お好みレッスン
14:45	お好みレッスン
17:00	お好みレッスン

※「機能向上」のレッスンは、カラダの動きにフォーカスし、身体機能向上を目的としたレッスンです。
強度は中程度です。精度を重視していきますので、集中力が必要とを感じるかもしれません。