




1月のスタジオプログラム変更のお知らせ

第2週目		第4週目	
8日（火） 14：00～	猫背ピラティス（中野） 	23日（水） 13：30～	太極舞（中野）  ボディバランス30（VR）
	シェイプアップ（新海）	24日（木） 18：30～	エアロビクス30（新海）  シバム30（VR）