

よる

8/24(水)

スタジ
オ

レ
ッ
ス
ン



3階スタジオ

19:00～19:45

HIIT

自重インターバルトレーニング 体が痩せやすくなり、細胞の若返りが期待できます

20:00～20:30

ヒーリングアロマストレッチ

アロマの香りが漂う空間で体と心を癒しバレエの動きを入れた伸びやかなストレッチを行います