

summer event!!

3Fスタジオ
ナイトタイム
各10名限定!!
8/31(水)

19:00～19:30(30分)

◎キックボクシング

キックボクシングの動きを使った有酸素運動です

19:45～20:30(45分)

◎フィットネスヨガ

トレーニングやストレッチを取り入れたバランスの良いヨガです。

担当インストラクター

ルミ