

3月のレッスン変更のお知らせ

26日(木)

- ◆11:00～ボディステップ45【むらた】⇒【すぎさわ】
- ◆12:00～ボディアタック30【むらた】⇒【すぎさわ】

28日(土)

- ◆10:00～やさしいストレッチ【あかさか】⇒バーチャルボディバランス20
- ◆10:30～やさしい自重エクササイズ【あかさか】⇒バーチャルCXWORX