

Studio

itoman sports club



祝日営業スタジオプログラムのお知らせ

日 付	時 間	種 目	担当者	レッスン詳細
9/ 18 月 祝日営業	10:30~ (45)	ヨガ	今田	正しい呼吸法と姿勢で心身のバランスを整えるクラスになります。
	11:25~ (45)	やさしいエア ロ	大溝	初心者でも安心して気軽に参加しやすいエアロビックスになります。
	12:20~ (30)	アブシェイプ	大溝	腹筋を中心に全身を使う30分間のレッスンになります。
	13:00~ (45)	スリム	大溝	効率よく脂肪燃焼や汗をかけるエアロビに慣れた方向けのプログラムです。

営業時間…10:00~17:30

※最終退館時間 18:00

iTOMAN
Sports club