

スペシャルイベント



ダンベルシェイプ

※実際はもっと軽いダンベルです

軽いダンベルをつかった簡単なエクササイズです。
体力に自信のない方や、はじめて運動をする方にオススメ！
継続的にできるようにご自宅でもやれるワンポイントレッスンなどもおこないます。

月曜日 19:00～19:30

1回350円

開催カレンダー					
1月	6	13	20	27	
2月	3	10	17	24	
3月	3	10	17	24	31

他のスペシャルイベント
詳細はコチラから

