映像レッスン無料体験のご案内

日付	曜日	時間	プログラム名
１０/１４	月	１３：００～１３：４９	のびのびストレッチフローヨガ
１０/１４	月	１４：００～１４：３８	中級ボクシングエクササイズ
１０/１４	月	１５：００～１５：５０	はじめてステップ
１０/１４	月	１６：００～１６：４７	ピラティス
１０/１４	月	１７：００～１７：３１	ルームサーキットトレーニング
１０/１４	月	１７：４５～１８：４４	波にまどろむOdaka Yoga
１０/１４	月	１９：００～１９：４３	初中級エアロ
１０/１４	月	１９：５５～２０：２９	キックボクシングエクササイズ