

新たな自分の発見に



# 海の日 特別プログラム

好評だった祝日特別プログラム  
第2段です!!

楽しさはもちろん、沢山汗もかけて  
気持ちも身体もスッキリできる内容  
となっております

2023.7.17 Mon

～timetable～

10:00～10:45 ピラティス（股関節編）

11:15～12:00 EMS集団

12:30～13:15 全身ヨガ

13:45～14:30はじめてダンス

※各定員10名

