



8月

サンデーチェンジのお知らせ

8/1	ソフトヨガ 山田 講師
8/22	美尻エクササイズ 稲田 講師
8/29	ピラティス&ダンスバレトン 廣田 講師

ダンスバレトンとは、
前後左右などの
動きを加えたバレトンです。