

5月

スタジオレッスンのご案内



ハッピータイム

日曜日 11:00~12:00

日	レッスン名	担当
7日	NCA認定 センター コンディショニング	宮崎
14日	美ボディEX	山本
21日	NCA認定 鎖骨・肩甲骨 コンディショニング	宮崎
28日	メンテナンスヨガ	楠本

5月2日(火)~5月5日(金)
休館日

※NCA認定

コンディショニング指導者の認定を受けており、アスリート・メタボ・男女問わず最高のパフォーマンス(調子の良い)カラダづくりの指導が出来ます。