

8月 チューブ



エクササイズ

<講習日> ①8月 7日 (水) 11:00 ~ 11:40
②8月19日 (月) 14:00 ~ 14:40

※別途 随時 HP に掲載します

9月 タオル de



エクササイズ

<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目)

※別途 随時 HP に掲載します

10月 ステップ

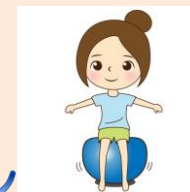


エクササイズ

<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目)

※別途 随時 HP に掲載します

11月 バランスボール



エクササイズ

<講習日> 未定 (①第2週目、②第4週目)

※別途 随時 HP に掲載します