

# 月曜日週替わりレッスン

5/11

18:30~19:30

MOMOKA IR

シェイプアップヨガ★★★★

5/11

20:00~21:00

MOMOKA IR

ビューティーヨガ★

5/18

※男性IR

18:30~19:30

水野 雄太IR

シェイプアップエクササイズ★★★★

5/18

※男性IR

20:00~21:00

水野 雄太IR

テニスボールで筋膜リリース★

5/25

18:30~19:30

YUUKA IR

ヴィンヤサフローヨガ★★★★

5/25

20:00~21:00

YUUKA IR

ストレッチングヨガ★

