

ゴールドジム行徳千葉 3月スペシャルレッスン

3月21日（火） 9：20～10：20
下田 陽子IR 美ボディマッサージ&ストレッチ



ハンドマッサージとストレッチで
ボディラインとフェイスラインを
引き締めていきます。
通常ヒーリングヨガを実施していますが、
祝日レッスンとし特別に21日のみ実施！
奮ってご参加下さい！

3月6日（月） 14：30～15：30
島田 広志IR 中級エアロ



ベテランIRの島田さんの中級エアロです。
様々なフットパターンとリズムチェンジを
適度に組み合わせたコンビネーション
エアロを行います。
スタジオでお待ちしています！