

Jun-23

*運動強度は、個人差がありますのであくまでも参考にして下さい。その日の体調に合わせて無理のないクラスをお選び下さい。
合により変更する場合があります。予めご了承下さい。変更は館内掲示・HPスケジュール代行情報をお願いいたします。