

変更はWEBサイト、館内掲示でご案内致します。皆様に安全に快適にご●加頂くため、レッスン開始時間10分過ぎてのご●加はご遠慮くださいませ。

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確認お願いいたします。