

(月)19:15~20:00
週替わりレッスン

12月スケジュール

日付	レッスン名・強度	担当
12/5	 強度★★	大河原
12/12	サーキットトレーニング 強度★★	永井
12/19	 強度★★	大河原
12/26	サーキットトレーニング 強度★★	永井

変更が生じる場合は別途ご案内致します。