

SALSATION®

日程 6/3・10 時間 10:00~10:45 対象 一般 受講料 各850円

様々なジャンルの音楽に合わせて音楽を「感じる」ダンスフィットネスプログラムです。
音楽が好きな方、体を動かすのが好きな方におすすめです♪

お試しプログラム開催

背中お腹周りお尻に適度な筋肉を作り関節周りの柔軟性を高め引き締まった身体
【美姿勢】を目指します。

背中肩まわりの脂肪が気になってきた方、筋肉の衰えを回復したい方などにおすすめです！

日程 6/14・21 時間 10:30~11:30 対象 一般 受講料 各850円

美ボディメイク

申込方法：電話または窓口にて(022-218-5656)

申込期間：5/13~6/20(各先着)

