

音楽で楽しく体を動かそう!!

JOY BEAT

ジョイビート

1月の

Bスタジオにて

月曜日	17:00~17:30	リラックスストレッチ
火曜日	13:30~14:00	からだほぐし
水曜日	17:00~17:30	むくみ・冷え解消
木曜日	13:30~14:00	美しいくびれ
金曜日	17:00~17:30	癒しのヨーガ
土曜日	13:00~13:30	ボディリフレッシュ
	17:00~17:30	全身スッキリ
日曜日	13:00~13:30	メリハリボディ
	17:00~17:30	肩こり・腰痛のためのヨーガ

※ 1月8日(月)と1月28日(日)はJOY BEATはお休みです。



スタンプをためて
グッズをもらおう♪



JOY BEATはご予約なく
ご利用いただけます。

