



クリスマスウィーク 12/19～12/25



12/21(土) 11:40～12:40
Mikiインストラクター

**チャレンジ54回！
煩惱を浄化する太陽礼拝**

年末恒例！108個ある煩惱のうちの半分54回
太陽礼拝を行うオールレベルのクラスです。



12/22(日)
池田インストラクター
10:15～11:15 やさしいリフォーマー (F)
11:30～12:30 リフォーマー美尻
13:00～14:00 リフォーマーベーシック (F)

クリスマス直前！！プログラム

美味しいものを食べる前の、引き締めプログラム★



12/25(水) 18:15～19:15
大山インストラクター

美姿勢カキラ

クリスマスの音楽に合わせて体の歪みをリセット。
全身の血流をよくし代謝を高めます。