

2月

音楽で楽しく体を動かそう!!

JOY BEAT

ジョイビート

ファンクショナルエリアにて

月曜日

15:15~15:45

からだシェイプ

17:00~17:30

癒しのヨーガ

火曜日

13:00~13:30

エアロビクス入門

17:00~17:30

肩こり解消

水曜日

13:00~13:30

からだほぐし

17:00~17:30

とにかく楽しく

木曜日

13:00~13:30

コアエクササイズ

17:00~17:30

くびれ強化

金曜日

13:00~13:30

ポテイルフレッシュ

17:00~17:30

心身リセット

土曜日

17:00~17:30

太ももシェイプ

日曜日

17:00~17:30

ストレス発散



ヨガ以外の運動も
楽しんで下さいね



JOY BEAT はご予約なく
ご利用いただけます。

Vivo feel so happy
Bearsi



