

お楽しみレッスン



毎週金曜日 19:00~19:45

日付	レッスン名	担当	内容
8月3日	リズム体操	和田	リズムに合わせて楽しく身体を動かします
8月10日	ストレッチポール & バランスボール	和田	ストレッチポールとバランスボールで 全身のトレーニングと筋膜リリースをします
8月17日	リズム体操	和田	リズムに合わせて楽しく身体を動かします
8月24日	ダンベル トレーニング	和田	ダンベルを使用しての全身のトレーニング
8月31日	リズム体操	和田	リズムに合わせて楽しく身体を動かします

