

日曜日レッスンは 担当者のお知らせ



2月



3日 10:30~『エアロ50』 安田IR
14:00~『ペルビック・ストレッチ』 今井IR

※骨盤を取囲むインナーマッスルを鍛えるトレーニング!!腰痛予防に最適!!!
※フェイスタオルをご持参下さい。(定員15名)

10日 10:30~『エアロ50』 西村IR
14:00~『ステップ50』 西村IR

17日 **休館日**

24日 10:30~『エアロ50』 山本えIR
14:00~『太極拳』 たかさかIR

日曜日のスケジュールはエイムア・ミューホームページにアクセス!!
[URL]<http://www.fitness-aim.com>