

# 2月 NEW レッスン



木 19:00~19:45  
ZUMBA ステップ(TOMO)  
ステップ台を使用しダンス  
系エクササイズ「ZUMBA」  
を 楽しむクラスです♪

金 14:45~15:30  
アロマストレッチ(坂口)  
季節に合わせたアロマを使用し、  
全身のストレッチと呼吸機能改善  
エクササイズのクラスです♪



ラクトスポーツフラガ