

2026年 9月 タイムテーブル

※備考

プログラム内にある①②は下記の通り実施致します。

①第1週、第3週、第5週

②第2週、第4週

★シェイプTIME★

15分間のプチレッスンで目的別に自重トレーニングをキャストと一緒に
行いましょう！

レッスンに入るのは初めて、ついていけないか心配という方におすすめです！
参加者カード無しでご参加頂けます。

★コレクトTIME★

「コレクティブエクササイズ」を行います。

動きのクセを改善し、効率の良い動きを行うためのエクササイズです。

肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方にもオススメです！

ストレッチエリア付近にて実施致します！



前日、当日の急な休講、代行情報をご希望の方には
フロントにてメールアドレスのご登録を推奨しています。

休講・代行情報はこちら