

レッスン変更のお知らせ

9月9日（火） 13：30～14：15

おなか引き締めエクササイズ&ストレッチ

→骨盤調整エクササイズ

IR 大島 →酒井

内容：骨盤周りや体幹の筋肉を刺激し、ゆるめることで身体を強化！

メンテナンスするクラス