

# レッスン変更のお知らせ

4月24日（金）

11：00～12：00

チャレンジエアロ→ファントレ de リフレッシュ

IR 金子 → 澤木

内容：頑張って運動するのではなく、筋膜のライン・呼吸・筋力を

意識してカラダの調子を整えていきます