



初めての方でも  
参加しやすいプログラム



Medical Fitness  
**JOINT**



気持ちよ〜く身体を動かす

# ストレッチポール



佐々木 秀彰



八角 茜



豊田 知里

※日によって担当スタッフが異なります。

火曜日・木曜日

11:30~12:00 (30分)

※木曜日はピラティスによって時間変更があります。  
毎月のスタジオスケジュールをご確認ください。

