

令和2年度 フィットネスコース一覧

月	火	水	木	金	土	日
ヨガ 10:30 ~11:30 竹園 ワークスタジオ		パーソナル 9:00~12:00 ※ 要予約 竹 園ワークスタジオ		フラ 10:00~11:00 ※親子可 竹園 ワークスタジオ	ジョギング 9:00~11:00 ※親子可 子供のみ可 竹園 ワークスタジオ 集合	フラ 9:00~10:00 子供 10:00~11:00 大人 竹園 ワークスタジオ
						ストレッチ 11:15~12:00 竹園 ワークスタジオ
				フラ 17:00~18:00 ※小学生 竹園 ワークスタジオ	ヨガ 17:00 ~18:00 竹園 ワークスタジオ	
				フラ 19:00~20:00 ※大人 竹園 ワークスタジオ		