

2025 年 3 月 スタジオレッスンプログラム

回数券で参加できるプログラムは、毎月ランダムに開催しますので、お間違いのないようご確認をお願いします。

月・水・木曜日

17:00 ~ 18:00 パーソナル or ストレッチ対応

ストレッチ券 1 枚
回数券 1 枚

18:30 ~ 19:00 月・水・木 かんたん HIIT

参加無料

土曜日 (1・8・15・22・29 日)

10:00 ~ 10:40 ショートヨガ

参加無料

11:00 ~ 11:40 脂肪燃焼プログラム

回数券 1 枚

14:00 ~ 14:40 ショートヨガ

参加無料

15:00 ~ 15:40 フィジカルアップトレーニング

回数券 1 枚

日曜日 (2・9・16・23・30 日)

10:00 ~ 10:30 ポッコリお腹解消・
骨盤底筋強化プログラム

回数券 1 枚

11:00 ~ 11:30 フィジカルアップトレーニング

回数券 1 枚

14:00 ~ 15:00 かんたんヨガ

参加無料

フィットネススクール



高知東雲店