

# シェイプアップ トレーニング

12月29日(日)  
19:45~20:30

MAEDA SENA



音楽に合わせて行う  
自重トレーニングプログラム

# シェイプアップ ボクシング

NAKAMURA  
TOSHIYUKI

12月30日(月)  
19:30~20:30

ボクシングのパンチを組み合わせる  
引き締めプログラム

# エアロビクス

1月2日(木)  
13:00~13:45

FUNAKI YOUKO



音楽に合わせて行う  
ダンス系プログラム