

2026年10月～

 :まったく初めて参加される方におすすめのレッスン
 :初心者の方向けのレッスン
 :フロアエクササイズ(マシンジム)
 :どなたでも参加できるレッスン
 :顔を水に付けないレッスン

※【定員】 白スタジオ-アクティブ系レッスン45名 マット系レッスン45名 青スタジオ-アクティブ系レッスン45名 マット系レッスン45名
 ※【予約】 レッスン30分前までに予約表にご記入ください。定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。レッスン20分前に発表いたします。

 :同じレッスン名の中で週ごとにテーマを変え、様々な内容で行うレッスンです。内容につきましては別紙にてご案内いたします。