

1月10日(月)祝日

【スタジオレッスン】

12:00~12:45	 M GROUP CENTERGY HOT	藤咲
14:00~14:45	 M GROUP fight	竹田
15:00~15:30	 M GROUP POWER 30	神永
17:00~17:45	 M GROUP BLAST	高橋



スタジオ内を温め、HOTスタジオ風で行います！
発汗作用、代謝アップ↑↑

【インドアバイクレッスン】

11:15~11:45	 LES MILLS RPM	神永
13:00~13:30	 LES MILLS sprint	【virtual】
18:00~18:45	 LES MILLS RPM 45	【virtual】

営業時間

10:00~20:00