

2025年2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