



皆さんに活力のある生活を!!

●浄心スタジオタイムテーブル

火	水
<p>10:00~11:15 リフレッシュ体操 有賀</p> 	
<p>快適な身体づくり!! 元気アップ!! 筋力アップ!! & 持久力アップ!!</p>	
<p>13:00~14:00 らくらく健康体操 Sacco (サッコ)</p>	
<p>いきいき・らくらく 体力アップ!! & 免疫力アップ!!</p>	<p>生活習慣病の改善!! 運動不足解消! & ストレス解消!</p>
	<p>18:30~19:45 メンズフィットネス 加藤</p> 



このマークのプログラムには
シューズが必要となります。