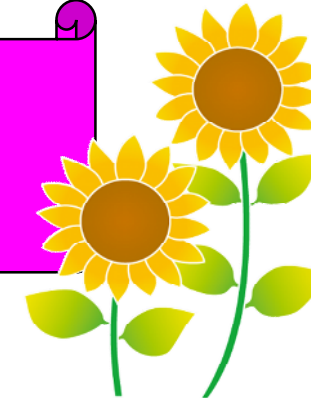


スタジオプログラム



2021年 4月～

月	火	水	木	金
11:10～12:00	11:10～12:00	11:10～12:00	11:10～12:00	11:40～12:30
全身 シェイプアップ!	骨盤底筋 を鍛える!	美腹! 美尻!美脚!	筋膜リリース でスッキリ!	姿勢改善 & リラックス!
ボディメイク	ひめトレ &ボール	ピラティス	コアコン (コアコンディショニング)	ヨガ



〈講師〉荒井 浩子

JCCA認定ひめトレアドバンスインストラクター
PFA認定ピラティス&ヨガアドバンスコーチ
NESTA認定シニアフィットネストレーナー
バルビックスストレッチ認定インストラクター



※都合により、レッスンがお休みになる
場合があります。

※祝日のレッスンはお休みです。



タップスイミング牛久育泳館 029-873-3356