



NEW レッスン



火 10:30~11:30

ピラティス(森井)

体幹やインナーマッスルを鍛え、丁寧に動かし、バランスの取れたしなやかで強いカラダづくりをします。

金 14:45~15:30

「月替わりお楽しみ」

ラテンエアロ(坂口)

情熱的な音楽で楽しく汗を流すレッスン。お腹周りのシェイプアップにも効果大!!



謹賀新年

本年が皆様にとって良い年となりますよう
心よりお祈り申し上げます
令和2年 元旦



ラクトスポーツクラブ:075-501-3377

