

運動メニュー	運動メニュー	運動メニュー	運動メニュー	運動メニュー	運動メニュー
姿勢改善	●	●		●	
エアロビ&コア	●	●	●	●	
Jab	●	●	●	●	
バランスボール	●	●			●
ボール&コア	●	●			●
One up! class	●	●			●
エアロピクス	●	●	●	●	
ステップ&ピラティス	●	●	●	●	●