

トレーナー在室日

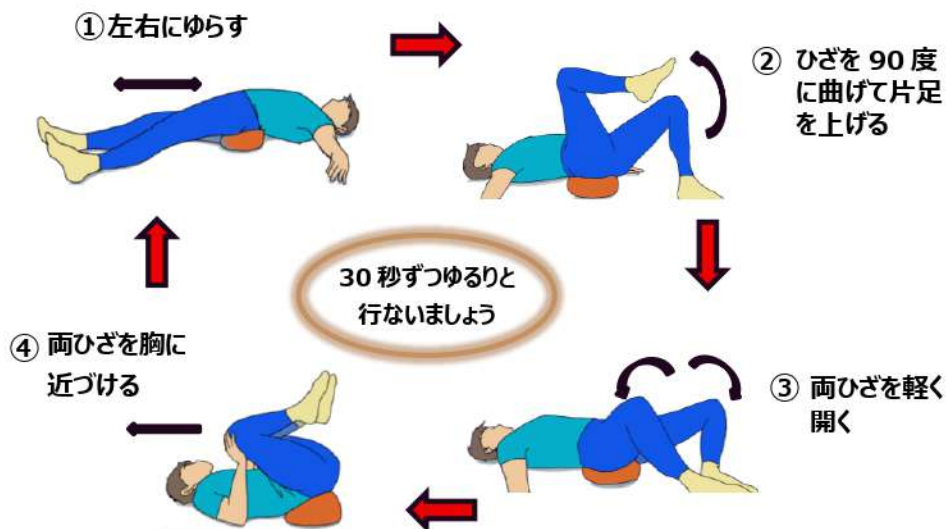
1月

2026

柔らかくならう
～開脚への道～

第1弾

空気を少し抜いたミニボールで
骨盤をストレッチ



日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5	6	7 9:30~ 14:30	8	9 9:30~ 14:30	10
11	12 9:30~ 12:30	13	14 休館日	15	16 9:30~ 14:30	17
18	19 9:30~ 14:30	20	21 9:30~ 14:30	22	23 9:30~ 14:30	24
25	26 9:30~ 14:30	27	28 9:30~ 14:30	29	30 9:30~ 14:30	31
1/14(水)は休館日です 急遽、休止や時間変更になる場合がございます。 掲示、HP、お電話などでの確認をお願いいたします。						