

スタジオ レッスン レベル表



- エアロビクス
- ステップエアロビクス
- ダンスエアロ
- ダンス
- コンバット(格闘技系)
- ヨガ/太極拳/フラ
- 《ファンクショナル》
- 筋力バランス
- 筋力燃焼
- 柔軟調整

2017.4~

