

# 3月 土曜日 週替わり ①

土曜日	プログラム名	担当	プログラム名	担当	
	サタデーナイトトレーニング 週替わりプログラム ①		18:30~18:50 19:15~20:00		
7日	サタデーナイトトレーニング	京塚	14日	サタデーナイトトレーニング	河上
	センタジー	京塚		かんたんエアロ	河上
21日	サタデーナイトトレーニング	吉田	28日	サタデーナイトトレーニング	土肥
	エンジョイステップ	吉田		ステップ&シェイプ	土肥

※スタジオ入室はプログラム開始の15分前からとなります。  
 ※レッスン開始後の途中入退室は原則お断りさせていただきます。

# 3月 日曜日 週替わり ② ③

日曜日	朝	プログラム名	昼	プログラム名	
週替わり② 11:15~11:45 (30) / 週替わり③ 15:30~ (30・45)					
1日	週替わり②	パワーヨガ30	週替わり③	柔軟性向上 ストレッチ	吉田
8日		体ひきしめ		パワーヨガ45	河上
15日		柔軟性向上 ストレッチ		河上	ラディカル パワー30
22日	休館日				
29日		体ひきしめ	吉田	ステップ& シェイプ45	河上

## 【営業のお知らせ】

●3/22日(日)は休館日となり、3/20(金)は短縮営業です。  
 この日のグループエクササイズは特別タイムテーブルになります。

※都合によりプログラム内容やインストラクターが変更する場合があります。