

7月土曜日 週替わり

土曜日 18:30~/19:30~ (30・45)

土曜日	プログラム内容				担当
1日	①	ステップ&シェイプ45	②	ナチュラルヨガ45	嶋倉
8日		FIGHTDO45		骨盤調整ストレッチ45	河上
15日		エンジョイエア□45		体引き締め30	三村
22日		ステップ&シェイプ45		カラダメンテ30 筋膜リリース&ストレッチ	岩橋
29日	短縮営業です (9:30~18:00)				

※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。

7月日曜日 週替わり

日曜日 10:30~ (45) / 11:30~ (30)

日曜日	プログラム内容				担当
2日	①	ZUMBA (ズンバ45)	②	ピラティス30	川口
9日		センタジー45		カラダメンテ30	河上
16日		エンジョイエア□45		柔軟性向上ストレッチ30	河上
23日		RADICALPOWER 4 5		カラダメンテ30	中島
30日		姿勢改善エクササイズ		体幹メイクアップ30	前田

※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。