

# 5月 土曜日 週替わりプログラム♪

① 18:30～(30・45)      ② 19:30～(45)

	プログラム		担当
6日	①	パワーヨガ30	松村
	②	エンジョイエア□45	
13日	①	ファイドウ45	嶋倉
	②	ナチュラルヨガ45	
20日	①	骨盤調整ストレッチ45	河上
	②	センタジー45	
27日	①	ステップ&シェイプ45	岩橋
	②	FIGHTDO45	

※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。  
※体幹メイクアップは30分前よりカウンターにて受付を開始します。