

# 11月土曜 週替わり

土曜日 ~19:15/19:30~ (30・45)

土曜日	プログラム内容				担当
4日	①	ステップ&シェイプ 45 18:30~19:15	②	骨盤バンドストレッチ 30 19:30~20:00	吉田
11日	①	柔軟性向上ストレッチ 30 18:45~19:15	②	ファイトウ 45 19:30~20:15	河上
18日	①	カラダメンテ 30 18:45~19:15	②	ステップ&シェイプ 45 19:30~20:15	岩橋
25日	①	ファイトウ 45 18:30~19:15	②	ナチュラルヨガ 30 19:30~20:00	嶋倉

※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。

※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。