

# 1月日曜 週替わり

開始時間が  
変わりました！

日曜日 ① 10:15～(45) / ② 11:15～(30)

日曜日		プログラム	担当		プログラム	担当
7日	①	センタジー	河上	②	ユーバウンド 定員25名	村中
14日	①	かんたんステップ	谷村	②	体幹メイクアップ ※予約不要	前田
21日	①	かんたんエアロ	吉田	②	体ひきしめ	吉田
28日	①	かんたんエアロ	河上	②	柔軟性向上ストレッチ	河上

※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。

※ユーバウンドは参加申込みが必要です。開始30分前より受付開始。