

2月 日曜 週替わり

日曜日 10:15~ (45) / 11:15~ (30)

日曜日	プログラム		担当	プログラム		担当
4日	①	ズンバ	川口	②	ピラティス	川口
11日	①	かんたんステップ	谷村	②	カラダメンテ	谷村
18日	①	かんたんエアロ	吉田	②	体ひきしめ	吉田
25日	①	センタジー	吉田	②	体幹メイクアップ	吉田

※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。

※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。