

3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	かんたんエアロ (初級)	河上	②	柔軟性向上 ストレッチ	河上
11日	①	センタジー	河上	②	ユーバウンド	村中
18日	①	かんたんステップ (初級)	谷村あ	②	体ひきしめ	谷村あ
25日	①	ズンバ	川口	②	ピラティス	川口

※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。