

# 3月 土曜日

## ファンクショナル担当 & 週替わり

土曜日	ファンクショナルエリア		スタジオ週替わり	
	18:30~19:00	担当	19:15~20:00	担当
3日	サタデーナイト トレーニング ~30分間サーキット~ 定員12名	村中	かんたんエアロ(初級)	松村
10日		河上	ステップ&シェイプ	嶋倉
17日		村中	かんたんエアロ(初級)	三村
24日		谷村	ファイトウ	河上
31日		中島	ステップ&シェイプ	谷村

★スラックライン 毎週水曜・土曜日 夜 開催中!

※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。

※サタデーナイトトレーニング受付は30分前よりジム内カウンターにて開始いたします。