

# 4月 土曜日 週替わりプログラム♪

① 18:30～ (30・45)      ② 19:30～ (45)

	プログラム		担当
1日	①	柔軟性向上ストレッチ 30	松村
	②	かんたんエアロ 45	
8日	①	FIGHTDO 45	河上
	②	骨盤調整ストレッチ 45	
15日	①	体幹メイクアップ 30 要予約 定員15名	岩橋
	②	FIGHTDO 45	
22日	①	骨盤調整ストレッチ 30	河上
	②	センタジー 45	

※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。

※体幹メイクアップは30分前よりカウンターにて受付を開始します。