

5月

ベーシックエアロ
10:15~11:00

**フールお楽しみ
プログラム**
11:15~12:00

**お楽しみ
プログラム**
13:30~

**お楽しみ
プログラム**
15:00~

3日(水)~5日(金)

ゴールデンウィーク特別レッスン

※詳細については別途掲示をご覧ください

7日(日) 福本

エンジョイアクア45
(山下)

コンディショニングエアロ60
(河合)

からだリセット40
(河合)

14日(日) 福本

**シェイプアップ
ウォーキング(荒木)**

ベーシックステップ45
(森本)

ナチュラルヨガ60
〈スタジオ1〉(生野)

21日(日) 福本

**シェイプアップ
ウォーキング(中村亮)**

脂肪燃焼エアロ60
(下杉)

ピラティス45
〈スタジオ1〉(郷)

※担当者・内容は変更する場合がございます。あらかじめ御了承くださいませ。