

7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~

2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
〈スタジオ1〉(河合)

9日(日) 福本

**シェイプアップ
ウォーキング(荒木)**

脂肪燃焼エアロ60
(下杉)

ナチュラルヨーガ60
〈スタジオ1〉(生野智)

16日(日) 福本

**シェイプアップ
ウォーキング(達)**

ベーシックステップ45
(森本)

美☆姿勢エクササイズ30
〈スタジオ1〉(森本)

17日(祝・月) ZUMBA
(福本)

エンジョイアクア45
(越場)

ポテコンバット45
(大久保祐)

アローマストレッチ45
〈スタジオ1〉(秋山)

30日(日) 福本

**シェイプアップ
ウォーキング(郷)**

ポテコンバット45
(中村亮)

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。
※アローマストレッチに参加される場合は整理券が必要となります。
(整理券は14:45より2階ラウンジカウンターにてお配り致します。)