

**9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

**脂肪燃焼  
エアロ**  
13:30~14:30

**お楽しみ  
プログラム**  
15:00~

**7日(日) 福本**

シェイプアップ  
ウォーキング(東谷)

**越場**

ポテヒーリング45分  
(名倉)<スタジオ1>

**14日(日) 福本**

エクササイズ+ (藤田)  
エンジョイアクア30分

**中西**

ヨガ(五十嵐)  
<スタジオ2>

**15日(月・祝) 長谷川**

シェイプアップ  
ウォーキング(竹内)

**中田**

ポールエクササイズ  
(大久保祐)<アリーナ>

**21日(日) 福本**

エクササイズ+ (法島)  
エンジョイアクア30分

**越場**

アロマストレッチ45分  
(北市)<スタジオ2>

**23日(火・祝) 長谷川**

シェイプアップ  
ウォーキング(東谷)

**中田**

シンプルYoga  
(東)<スタジオ1>

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。