

**3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(澤田)**      **越場**      **ポテヒーリング45分  
(竹内)<スタジオ1>**

**14日(日) 福本**      **シェイプアップ  
ウォーキング(三宅)**      **山口**      **ヨーガ  
(生野)<スタジオ2>**

**21日(日) 福本**      **エクササイズ+(北市)  
エンジョイアクア30分**      **越場**      **アローマストレッチ  
(山口)<スタジオ2>**

**22日(祝・月) 村田**      **エクササイズ+(岡澤)  
エンジョイアクア30分**      **中田**      **ポールエクササイズ  
(松原)<アリーナ>**

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。