

8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60**
13:30~14:30

**お楽しみ
プログラム**
15:00~

1日(日) 福本 **シェイプアップ
ウォーキング(竹内)** **越場** **アロマストレッチ
(佐野)<スタジオ2>**

8日(日) 福本 **エクササイズ+(岡澤)
インジョイエアロ30分** **中西** **ヨーガ
(生野)<スタジオ2>**

22日(日) **夏祭り** **※別紙参照**