

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~

| | | | | |
|-----------------|-----------|----------------------------|-----------|-----------------------------|
| 5日(日) | 福本 | エクササイズ+(北市) エンジョイアクア30分 | 越場 | アロマストレッチ45分 (北市)〈スタジオ2〉 |
| 12日(日) | 福本 | シェイプアップ ウォーキング(澤田) | 舟木 | ヨーガ (生野)〈スタジオ2〉 |
| 19日(日) | 福本 | エクササイズ+(岡澤) エンジョイアクア30分 | 越場 | ボディヒーリング45分 (竹内)〈スタジオ1〉 |
| 20日(祝・月) | 山口 | シェイプアップ ウォーキング(名倉) | 中田 | ポールリラックス (赤)〈アリーナ〉 |
| 23日(祝・木) | 田端 | エクササイズ+(澤田) エンジョイアクア30分 | 中田 | ボディコンバット45分 (大久保ゆ)〈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。