

7月

ベシックエアロ  
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~

6日(日) 福本

シェイプアップ  
ウォーキング(大久保祐)

山口

ボディヒーリング45分  
(竹内)〈スタジオ1〉

13日(日) 福本

エクササイズ+ (藤田)  
インジョイアクア30分

越場

ヨーガ  
(五十嵐)〈スタジオ2〉

20日(日) 福本

エクササイズ+ (名倉)  
インジョイアクア30分

越場

アローマストレッチ  
(北市)〈スタジオ2〉

21日(祝・月) 長谷川純

水泳レッスン  
(三宅)

中田

ボディパンプ45分  
(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。