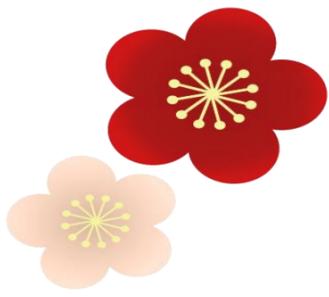


3月 ワンデイレッスン



当日申込み 参加料1回510円

期間券・回数券をご利用の方は350円

ワンデイチケット好評発売中

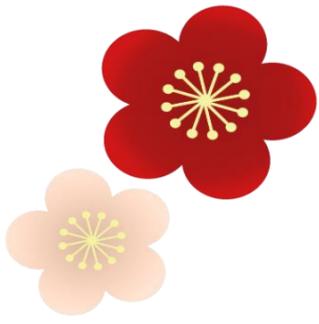
【軽体操室会場】

曜日	日	時間	指導員	メニュー
月	9	13:30~14:30	今井(礼)	体幹 & 筋コンディショニング ♥
	16			体幹 & 筋コンディショニング ♥
火	3・10・24・31	18:00~19:00	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)
	3	19:30~20:30	今井(礼)	体幹 & 代謝アップ ♥
	10		村山	美筋サーキット & エアロ ♥
	24		今井(礼)	体幹 & 代謝アップ ♥
	31		小山	エアロ+尻トレ ♥
木	5	18:45~19:45	星野	ステップ台+チューブトレーニング
	12		内山	バレトン ♥
	19		村山	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ ♥
土	7・28	9:30~10:30	山崎	スローフローヨガ ♥
		10:45~11:45		エアロ & バランスボール ♥
日	15	10:00~11:00	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)

木曜ワンデイ時間変更 18:45~19:45

- 指導員・内容等は、予告なく変更になる場合があります。
- ワンデイレッスンは、どなたでも参加していただける内容です。
その中でも、はじめての方も安心なレッスンには♥をつけました。
- 中学生から参加OKです。

3月 ワンデイレッスン



当日申込み 参加料1回510円

期間券・回数券をご利用の方は350円

ワンデイチケット好評発売中

【軽体操室会場】

曜日	日	時間	指導員	メニュー
月	9	13:30~14:30	今井(礼)	体幹 & 筋コンディショニング ♥
	16			体幹 & 筋コンディショニング ♥
火	3・10・24・31	18:00~19:00	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)
	3	19:30~20:30	今井(礼)	体幹 & 代謝アップ ♥
	10		村山	美筋サーキット & エアロ ♥
	24		今井(礼)	体幹 & 代謝アップ ♥
	31		小山	エアロ+尻トレ ♥
木	5	18:45~19:45	星野	ステップ台+チューブトレーニング
	12		内山	バレトン ♥
	19		村山	脂肪燃焼ボクシングエクササイズ ♥
土	7・28	9:30~10:30	山崎	スローフローヨガ ♥
		10:45~11:45		エアロ & バランスボール ♥
日	15	10:00~11:00	今井(亜)	ZUMBA® (ズンバ)

木曜ワンデイ時間変更 18:45~19:45

- 指導員・内容等は、予告なく変更になる場合があります。
- ワンデイレッスンは、どなたでも参加していただける内容です。
その中でも、はじめての方も安心なレッスンには♥をつけました。
- 中学生から参加OKです。