7月　ワンデイレッスン

★中学生から参加可能！！初心者でも参加していただける内容です★

当日申込み　参加料1回600円

期間券・回数券をご利用の方は400円

ワンデイチケット好評発売中

定員：40名
先着順

注意事項

- ●マークの教室は出来るだけヨガマットまたはバスタオルをご持参ください
- 運動の出来る服装、内履きシューズ、飲み物、タオルをご持参ください
- 指導員・内容等は、予告なく変更になる場合があります。

曜日	日	時　間	指導員	メニュー	マット ヨガマット
月	10	13:30～14:30	西巻	健康体操	●
	24			健康体操	●
金	7	18:30～19:30	小山	だれでもエアロ	●
	14		今井（亜）	ZUMBA（ズンバ）	
	21		小山	だれでもエアロ	●
	28		今井（亜）	ZUMBA（ズンバ）	
土	1	18:30～19:30	星野	バランスコーディネーション+ステップ	
	8		今井（礼）	体幹（コア）＆ストレッチ	●
	22		今井（亜）	ZUMBA（ズンバ）	
	29		今井（亜）	ZUMBA（ズンバ）	
日	23	10:00～11:00	星野	バランスコーディネーションヨガプラス	●
	30		山崎	ヨガ	●

【祝日】

17	月	10:00～11:00	今井（礼）	体幹（コア）＆ストレッチ	●