

# 3月 週替わりプログラム

日曜日 / 13:30~14:30

木曜日 / 19:45~20:30

1日 **かんたん  
ストレッチヨガ**  
インストラクター 色摩

5日 **脂肪燃烧  
ヨガ**  
インストラクター 伊藤

8日 **ヨガ**  
インストラクター 森

12日 **リフレッシュ  
ヨガ**  
インストラクター 伊藤

15日 **背骨  
コンディショニング**  
インストラクター 菅

19日 **脂肪燃烧  
ヨガ**  
インストラクター 伊藤

22日 **リフレッシュ  
ヨガ**  
インストラクター 伊藤

26日 **リフレッシュ  
ヨガ**  
インストラクター 伊藤

29日 **ピラティス**  
インストラクター 鈴木(裕)

皆様のご参加お待ちしております！