

# 9月 週替わいプログラム

日曜日 / 13:30~14:30

9日 コンディショニング  
アツプ  
インストラクター 櫻井

木曜日 / 19:45~20:30

6日 コンディショニング  
リラックス  
インストラクター 色摩

16日 コンディショニング  
ヨガ  
インストラクター 森

13日 エンジョイ  
エアロ  
インストラクター 佐藤(沙)

23日 ヨガ  
インストラクター 茂出木

20日 コンディショニング  
リラックス  
インストラクター 色摩

30日 アクティブヨガ  
インストラクター 大久保

27日 脂肪燃焼  
エアロ  
インストラクター 加藤

皆様のご参加お待ちしております