

# 4月週替わいプログラム

日曜日 / 13:30~14:30

木曜日 / 19:45~20:30

7日 **パンプ  
サーキット45**  
インストラクター 本田

4日 **脂肪燃烧  
ヨガ**  
インストラクター 伊藤

14日 **ヨガ**  
インストラクター 森

11日 **リフレッシュ  
ヨガ**  
インストラクター 伊藤

21日 **アクティブ  
ヨガ**  
インストラクター 大久保

18日 **脂肪燃烧  
ヨガ**  
インストラクター 伊藤

28日 **コンディショニング  
アップ**  
インストラクター 櫻井

25日 **リフレッシュ  
ヨガ**  
インストラクター 伊藤

皆様のご参加お待ちしております！