

4月レッスン

日中3本:各15分
夜間2本:各20分

開始時間	月	火	水	木	金	土
10:30	筋トレ	お楽しみ	ストレッチ	ストレッチ	筋トレ	お楽しみ
12:30	DVD動画レッスン(週ごとに内容が変わります)					
14:30	別室レッスン ※14時~50分	お楽しみ	ストレッチ	ストレッチ	筋トレ	お楽しみ
16:30	筋トレ					
18:30	リズム	お楽しみ	姿勢整え 体幹	ストレッチ	ヨガ	
20:00	ストレッチ	筋トレ	ヨガ	お楽しみ	お楽しみ	

- 参加希望の方は入室時に受付簿に○を記入してください。
- 月曜日の別室レッスンは定員25名です。