

9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	お楽しみ	ストレッチ	筋トレ	お楽しみ	リズム	筋トレ
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	ストレッチ	筋トレ	お楽しみ	リズム	筋トレ
16:30	お楽しみ					
18:30	お楽しみ	筋トレ	ヨガ	お楽しみ	姿勢整え	
20:00	やせナイト 講座	お楽しみ	リズム	筋トレ	ヨガ	

- 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。
- 15日(月・祝)の別室レッスンは増進室での通常レッスンとなります。