

3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	リズム	ストレッチ	お楽しみ	筋トレ	リズム
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	リズム	ストレッチ	お楽しみ	筋トレ	リズム
16:30	筋トレ					
18:30	筋トレ	リズム	ヨガ	ストレッチ	お楽しみ	
20:00	やせナイト 講座	ピラティス	姿勢整え	お楽しみ	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。
- レッスン開始後の参加はできません。開始時間までにご準備ください。
- 月曜日の別室レッスンは定員25名です。