

# 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 | ストレッチ                   | お楽しみ | ストレッチ | リズム   | 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<br>※14時～50分      | お楽しみ | ストレッチ | リズム   | 筋トレ   | お楽しみ |
| 16:30 | ストレッチ                   |      |       |       |       |      |
| 18:30 | お楽しみ                    | リズム  | ヨガ    | 筋トレ   | ピラティス |      |
| 20:00 | やせナイト<br>講座             | お楽しみ | 姿勢整え  | ストレッチ | 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。