



3月の日曜教室

	5日 (日)	12日 (日)	19日 (日)	26日 (日)
9:30				
10:00	スタジオ シンプル エアロ 森下	スタジオ かんたん エアロ 吉岡	スタジオ やさしい エアロと ストレッチ 為房	スタジオ やさしい エアロ 三尾
10:30				
10:40	オリジナル エアロ 吉田育世			
10:50		リラックス ヨガ 吉岡		
11:30				
11:40	やさしい ヨガ 高槻		ちょっと がんばる エアロ 山下	ストレッチ ボール 斉藤
12:30		なかなか エアロ 吉田育世		
12:40			プール アクア サーキット 松本	ベリー ダンス ナタリヤ
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				

3 / 1 2 限定

準会員の方も
お手軽教室に
参加できます！

