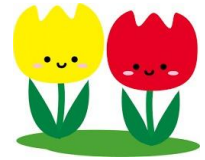




# 4月の日曜教室



	1日 (日)	8日 (日)	15日 (日)	22日 (日)	29日 (日)
10:00	スタジオ おとなの体操 岡井	スタジオ やさしいエアロ 吉岡	スタジオ やさしいエアロ 吉田育世	スタジオ ストレッチポール 斉藤	スタジオ おまかせマット 為房
11:00					
11:10	オリジナルエアロ 井本	リラックスヨガ 吉岡	ピラティス 岩坪	かんたんエアロ 吉田育世	かんたんエアロ 為房
12:00					
12:10	オリジナルヨガ 井本			オリジナルエアロ 吉田育世	なかなかエアロ 大森
13:00		プール 初中級おまかせ 井上			
13:10	ジム すわって健脚体操 斉藤				
13:40		中上級おまかせ 井上			
13:50	シンプルエアロ 森下				
14:20					
14:30	ストレッチポール 高槻				
15:20					
16:00					
17:00					
18:00					

※連続受講は  
ご遠慮ください。

♪4/1限定♪  
準会員の方も  
教室に参加できます！