

ご参加をお待ちしております！

祝日



レッズン



4月29日(月・祝)

10:00 ~ 10:20 **ストレッチ**

運動レベル 低・中・高 担当 トレーナー

10:30 ~ 11:10 **ヨガ**

運動レベル 低・中・高 担当 杉田

14:30 ~ 14:50 **ストレッチ**

運動レベル 低・中・高 担当 トレーナー

15:00 ~ 15:40

カラダとこころに

虹を架ける  **エアロビクス**

運動レベル 低・中・高 担当 みっちー

身体の調整をしながら整うことを感じてカラダをスッキリさせ、また、本来のエアロの楽しく動くことで心もスッキリする！ダブル効果をお伝えするエアロです。



健康センター
トレーニングルーム