



3月20日(月)祝日スケジュール



	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
STUDIO		10:30~ (45) エアロFUN 海老沢	11:30~ (60) ピラティス 海老沢	13:00~ (45) ミット45 隆杉	14:00~ (45) 筋コンディショニング 隆杉		16:00~ (60) アロマソフトヨガ 井口		
AQUA	プライベートレッスン予約は 3月14日(火)より承ります。		11:30~ (60) プライベートレッスン 川崎			15:00~ (45) アクアエクササイズ 中村			

エアロFUN 10:30~11:15 / ピラティス 11:30~12:30 担当:海老沢



エアロビクスでは音楽に合わせて汗をかき、
ピラティスでは左右のバランスを整えながら
引き締めへとつなげます。
2レッスン連続での参加お待ちしております！！

