

日曜日 週替わりプログラム案内

	日にち	プログラム	担当
4月	2日	ステップサーキット 12:15~13:00	鈴木
	9日	エアロビクス 12:15~13:00	菊地
	16日	ステップサーキット 12:15~13:00	鈴木
	23日	リラックスヨガ 12:00~13:00	吉田
	30日	ステップエクササイズ 12:15~13:00	三浦
5月	7日	エアロビクス 12:15~13:00	菊地
	14日	骨盤ヨガ 12:00~13:00	吉田
	21日	ステップエクササイズ 12:15~13:00	菊地
	28日	エアロビクス 12:15~13:00	三浦
6月	4日	骨盤ヨガ 12:00~13:00	吉田
	11日	リラックスヨガ 12:00~13:00	吉田
	18日	エアロビクス 12:15~13:00	菊地
	25日	ステップエクササイズ 12:15~13:00	三浦

※インストラクター都合等により案内内容が変更になる場合がございます。変更の際は、別途案内いたします。