

1年間の感謝を込めて
様々なレッスンを
ご用意いたしました！
是非ご参加下さい！

感謝weekプログラム

※運動量は色で区分しております。▶弱▶中▶強

	3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)
朝	いきいき体操 10:00~10:15 ハーモニー体操 10:30~11:30	足腰パワーアップ 10:00~10:45 (定員制 事前申込)	いきいき体操 10:00~10:15 転倒予防改善 10:30~11:15	休館日	いきいき体操 10:00~10:15
昼	いきいき体操 13:30~14:00				いきいき体操 13:30~14:00
	腰痛予防改善 15:40~16:10 ストレッチポール 16:10~16:30	KARAトレ 14:15~15:15	はじめてリズム30分 14:15~14:45 3ステップで くびれGET! (女性限定) 14:50~15:30		腸活セミナー 14:30~15:30 (定員制 事前申込)
夜		シェイプアップ 19:00~19:40 バラエティーST 19:45~20:10	バラエティーST 19:00~19:30		