

# 6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 やさしいIST 13:30~14:30	4	5 筋トレ&ST 19:00~20:00
6	7 休館日	8 エアロ&ヨガ 19:00~20:00	9	10 やさしいIST 11:00~12:00	11 ヨガ 13:30~14:30	12
13	14 休館日	15	16 バランスボール 11:00~12:00	17 やさしいIST 13:30~14:30	18	19 筋トレ&ST 19:00~20:00
20	21 休館日	22 エアロ&ヨガ 19:00~20:00	23	24 やさしいIST 11:00~12:00	25 ヨガ 13:30~14:30	26
27	28 休館日	29	30 バランスボール 11:00~12:00			

## 成人

料金: 1回目 ¥1,000、2回目以降 ¥500

定員: 各種先着10名

《エアロ&ヨガ》《バランスボール》

《やさしいストレッチ》《ヨガ》《筋トレ&ストレッチ》

詳しくはこちらのホームページよりご確認ください! →

