

エクササイズプログラム

9/6(水)~

	水	木	金	土	日
10:15~	ストレッチ	肩こり・腰痛 ヨガ	からだほぐし	ストレッチ	肩こり・腰痛 ヨガ
10:45~	エアロビクス (入門)	10:55~ コアエクサ サイズ(入門)	エアロビクス (入門)		
11:15~	からだほぐし	11:25~ 格闘エクササイズ (入門)	ストレッチ	肩こり・腰痛 ヨガ	からだほぐし

※黄色の枠は室内シューズが必要です。

※肩こり・腰痛ヨガは30分レッスンで、他のレッスンは20分となります。