

4月29日 (土)	5月3日 (水)	5月4日 (木)	5月5日 (金)
<p>たっぷりヨガ60</p> <p>【時間】 10:00~11:00 【強度】 ★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 大澤 梓 ※室内シューズは不要です。</p>	<p>健康体操60</p> <p>【時間】 9:30~10:30 【強度】 ★★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 千葉 清之 ※室内シューズが必要です。</p>	<p>サーキットエアロ60</p> <p>【時間】 9:30~10:30 【強度】 ★★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 磯辺 律子 ※室内シューズが必要です。</p>	<p>お家でもできるエクササイズ &ストレッチボールでカラダリセット</p> <p>【時間】 10:00~11:00 【強度】 ★ 【料金】 600円 【定員】 20名 【担当】 小野寺 英康 ※室内シューズは不要です。</p>
<p>フリースタイルダンス K-POPで踊ろう♪</p> <p>【時間】 11:20~12:20 【強度】 ★★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 KAORI ※室内シューズが必要です。</p>	<p>エアロピクス初中級 &しっかりストレッチ</p> <p>【時間】 10:50~11:50 【強度】 ★★★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 千葉 清之 ※室内シューズが必要です。</p>	<p>フリースタイルダンス K-POPで踊ろう♪</p> <p>【時間】 11:00~12:00 【強度】 ★★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 KAORI ※室内シューズが必要です。</p>	<p>はじめての24式太極拳 ちょこっと武術!</p> <p>【時間】 13:00~14:00 【強度】 ★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 露澤 徹 ※室内シューズは不要です。</p>
<p>キックシェイプZ60</p> <p>【時間】 18:30~19:30 【強度】 ★★★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 笠原 敏晴 ※室内シューズが必要です。</p>	<p>ZUMBA PARTY</p> <p>【時間】 18:30~19:30 【強度】 ★★★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 DAN DAN ※室内シューズが必要です。</p>	<p>はじめて&だれでもフワ</p> <p>【時間】 18:30~19:30 【強度】 ★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 黒相 由紀美 ※室内シューズは不要です。</p>	<p>ZUMBA GOLD</p> <p>【時間】 18:30~19:30 【強度】 ★ 【料金】 600円 【定員】 70名 【担当】 豊田 洋子 ※室内シューズが必要です。</p>

みんな集まれ! **無料プログラム!** お気軽にどうぞ! ※シューズが必要です。

①5月1日(月)14:40~15:00 おいしいきしめ20分

②5月3日(水)12:00~12:30 全身ひきしめ30分

参加受付は、当日1Fスポーツルームにて
教室開始20分前から整理券を配布いた
します。お支払いは現金でお願いします。