




4月のプログラム

月	火	水	木	金	土	日
 1 休館日		2 14:30~15:00 肩こい・腰痛	3 14:30~15:00 ポールストレッチ &エクササイズ	4 14:30~14:45 ちょこトレ		
 6 14:30~15:00 コアトレーニング		8 14:30~15:00 骨盤リセット	9 14:30~15:00 ダンベルエクササイズ	10 14:30~15:00 タオルストレッチ		
13 14:30~15:00 バランスボール	 14 休館日	15 14:30~15:00 くびれEX	16 14:30~15:00 簡単ヨガ	 17 10:30~14:30 コアトレ	18 14:30~15:00 美尻エクササイズ	19 14:30~15:00 美尻エクササイズ
20 14:30~15:00 ダンベルエクササイズ		22 14:30~15:00 バランスボール	 23 10:30~14:30 全身ストレッチ	24 14:30~15:00 骨盤リセット		
27 14:30~15:00 肩こい・腰痛			29 14:30~15:00 美尻エクササイズ			

新年度スタート！
 夏に向けて体を
 引き締めるなら、、、
 今。