

# 10月週替わりレッスン

○火曜日 13：30～14：10

10/6 肩こり腰痛改善ストレッチ 北村

10/13 姿勢改善エクササイズ 北村

10/20 脚スッキリストレッチ 面家

10/27 タオルでエクササイズ 面家

※フェイスタオルを持参してください。

# 10月週替わりレッスン

○火曜日 16：00～16：40

※10/27のみ16：20～17：00

10/6 脂肪燃焼トレーニング 北村

10/13 エアロ&筋トレ 北村

10/20 体幹トレーニング 面家

10/27 はじめてのZUMBA® 三隨