



5月13日・6月3日

10:15~11:00
「かんたんエアロ」

担当：大江

5月20日・6月17日・7月1日・15日

10:15~10:45
「ショートサーキット」

担当：鵜野



5月13日・6月3日

11:15~11:45
「ペルビック体操」

担当：大江

5月20日・6月17日・7月1日・15日

11:15~11:45
「筋コン&ストレッチ」

担当：麻生