

# ☆4月お楽しみレッスン☆

～お花見しよ♪(ˆoˆ)♪～

4/7.14(土)15:00～16:00  
レッスン場所:多目的室



**「ENJOY! エアロ」**  
**担当:坂井**

・エアロに慣れてきた、ステップアップしたい、体力向上したい方にオススメな中級プログラムです！色々なコンビネーションを取り入れながら楽しくチャレンジしま  
※持ち物:靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

4/21.28(土)15:00～16:00  
レッスン場所:多目的室



**「ボディメイク&ストレッチ」**  
**担当:坂井**

今、流行りの美脚・美尻、体幹と…  
メリハリのある使えるBODYづくり！！一緒にいかがですか？(^\_-)-☆

※持ち物:靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

- レッスン参加中での携帯電話およびタブレット端末のご利用はお控えください。
- 教室内容は変更又は休講することがございますので予めご了承ください。