

レッスン名	開催曜日	時 間	内 容
かんたんエアロ (昼)	月曜日	13:30~14:30	初心者、初級者向けエアロビクスレッスン。しっかり汗を流したい方におすすめ
かんたんエアロ (夜)	月曜日 (隔月1回)	18:30~19:30	
筋膜リリース	水曜日	11:00~11:45	グリッドローラーを使って、身体のケアをおこなうレッスンです。
健康体操	水曜日 (月1回)	11:00~12:00	リズム体操や筋力トレーニングなど、健康の維持、向上を目的としたレッスンです。体力に自信のない方でも無理なく参加いただけます。

※ 開催日程の詳細は総合受付まで、お問い合わせください。