

# 9月 毎週日曜15時30分～ お楽しみレッスン開催！

3日

## レギュラー

定員  
60名

エアロビクスで汗をかきたい中上級者向けのクラスです。  
強度、難度は高めですが、チャレンジするにはもってこい！！

伊東

10日

## Ree JAM

定員  
60名

エアロビクスの基本的な動きにピップホップを組み合わせた、  
初心者でも楽しみやすいダンスフィットネスです。

佐藤

17日

## オリジナルエアロ

定員  
60名

エアロビクスで汗をかきたい中級者向けのクラスです。  
慣れてきて次のステップに進みたい方はぜひ！

池田

24日

## 体すっきり筋トレ

定員  
50名

上半身・体幹・下半身をバランスよく筋トレしていきます。  
自分の身体をコントロールできるようになるクラスです。

山根

※実施のレッスン内容により定員が変動致します。

※実施内容は毎月変更になります。

※いろいろな内容のレッスンをお楽しみください。

お楽しみレッスンは  
毎月25日に翌月分を告知致します。

