

4月月曜バラエティレッスン

| 日付 | 時間 | インストラクター | プログラム名 | 備考 | 定員 |
|-----|-------------|----------|----------|-------|----|
| 7日 | 19:30~20:15 | 内海可子 | エアロビクス初級 | どなたでも | 80 |
| | (45分) | | | | |
| 14日 | 19:30~20:15 | 吉田美佐子 | ヨガ | どなたでも | 80 |
| | (45分) | | | | |
| 21日 | 19:45~20:15 | 古田瑞穂 | ストレッチポール | どなたでも | 40 |
| | (30分) | | | | |
| 28日 | 19:30~20:15 | 吉田美佐子 | ピラティス | どなたでも | 80 |
| | (45分) | | | | |

4月土曜バラエティレッスン

| 日付 | 時間 | インストラクター | プログラム名 | 備考 | 定員 |
|-----|-------------|----------|-----------|-------|----|
| 5日 | 10:30~11:15 | 加藤理香 | エアロビクス初中級 | 初中級 | 80 |
| | (45分) | | | | |
| 12日 | 10:30~11:15 | 吉田美佐子 | ヨガ | どなたでも | 80 |
| | (45分) | | | | |
| 19日 | 10:30~11:15 | 加藤理香 | ZUMBA | 初中級 | 80 |
| | (45分) | | | | |
| 26日 | 10:30~11:15 | 相京千江 | パワーヨガ | 初中級 | 80 |
| | (45分) | | | | |

※レッスン変更の可能性もございますので、あらかじめご了承ください。