



# 日曜日レッスンス

## 担当者のお知らせ



# 1月



6日 10:30~『エアロ50』 西村IR  
14:00~『ペルビック・ストレッチ』 今井IR

※骨盤を取囲むインナーマッスルを鍛えるトレーニング!!腰痛予防に最適!!!

13日 10:30~『エアロ50』 屋鋪IR  
14:00~『太極拳』 たかさかIR

20日 **休館日**

27日 10:30~『エアロ50』 安田IR  
13:00~『ヨガ45』 野村IR  
14:00~『ボテイコンバット45』 野村IR

日曜日のスケジュールはエイムア・ミューホームページにアクセス!!

[URL]<http://www.fitness-aim.com>