

# 日曜日レッスン 担当者のお知らせ



## 3月



3日 10:30~『エアロ50』 安田IR

14:00~『ペルビクストレッチ60』 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!!!

※フェイスタオルをご持参下さい。(定員15名)

10日 10:30~『エアロ50』 山本えIR

14:00~『メガダンス45』 山本かIR

17日 **休館日**

24日 10:30~『エアロ50』 堀澤IR

14:00~『太極拳』 たかさかIR

31日 10:30~『エアロ50』 多賀IR

14:00~『Hi-Lowエアロ』 多賀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>