

# ♡ 5月～ ステップ & エアロ 予定表 ♡

		月	火	水	木	金	土
Free	10:00						
ステップ タイム	15			エンジョイ エアロ			
10:15～11:00	30						
	45						
Free	11:00						
ステップ タイム	15			10:00 ～12:00 <span style="color: red;">14日</span>			
11:15～11:45	30						
	45						
Free	12:00						
ステップ タイム	15						
12:00～12:30	30						
	45						
Free	12:15						
12:45 ～ 14:15 昼 メンテナンスタイム							ステップ タイム
							13:15～13:45
Free	14:15						Free
ステップ タイム	30			エンジョイ エアロ			リング15 分レッスン  8日(木) 17:00～ 18:00～  28日(水) 11:45～ 15:00～  炭酸泉 3のつく日  ヨガ 24日(土)  15:00～ 16:30  参加費 1000円
14:30～15:00	45						
	15:00						
ステップ タイム	15						
15:15～15:45	30						
	45						
Free	16:00						
ステップ タイム	15						
16:15～16:45	30						
	45						
Free	17:00						
ステップ タイム	15			エンジョイ エアロ			
17:15～17:45	30						
	45						
Free	18:00						
ステップ タイム	15						
18:15～18:45	30						
	45						
Free	19:00						
ステップ タイム	15						
19:15～19:45	30						
	45						
Free	20:15						

- **測定は・・・Freeタイム時** に お声をかけて下さい (#^\_^#)
- **エンジョイエアロ**は 千栄子インストラクター 担当です！参加自由です！
- **ステップタイム** は スタッフがセンターで ステップエアロ を リードします！  
(ステップ時 電話等で ステップできない時もございます。ご了承ください)