

# 100円レッスン変更のお知らせ

1月より 定員数・会場の変更があります。

月	パワーヨガ	変更なし
	脂肪燃焼エアロ	20名→25名
	HIIT(ヒート)	変更なし
火	元気アップ体操	20名→25名
	楽しい水中運動	30名→40名
	美尻エクササイズ	20名→25名
水	バレトン	20名→25名
	からだほぐし改善体操	20名→30名
木	スマートコア	2階観覧席→1階スタジオ(20名)
	ボディボール	2階観覧席→1階スタジオ(20名)
	ストレッチ体操(無料)	17名→20名
	楽しくエアロ	20名→25名
金	モーニング健康体操	10名→20名
	Zumba(ズンバ)	20名→25名
	ビューティフルウォーキング	25名→30名
	ストレッチポール(無料)	変更なし
土	Enjoyサーキットトレーニング	15名→20名
日	サンデーチェンジ	20名→25名

※新型コロナウイルス感染状況により、変更がある場合があります。