

# 100円&無料レッスンのお知らせ

3/31(火)	4/1(水)	4/2(木)	
<p>13:30~ 14:20</p> <p>かんたん サーキット </p> <p>桑内</p>	<p>13:30~14:20</p> <p>ステップアップ トレーニング </p> <p>14:30~14:50</p> <p>無料レッスン</p> <p>コア&amp; リラックストレッチ</p> <p>高村</p>	<p>無料レッスン</p> <p>10:30~11:00</p> <p>貯筋体操&amp;ストレッチ</p> <p>14:50~15:10</p> <p>ストレッチ体操</p> <p>高村</p>	
4/3 (金)	4/4 (土)	4/5(日)	4/6 (月)
休館日	100円レッスン 休講		令和8年度 100円レッスン スタート

※管理運営上支障が認められるときは、休講する場合があります。