



# 週替わりレッスンの ご案内

2024年から週替わりレッスンが  
パワーアップしました！

トレーナーによる今までにない  
特別独自レッスン！！

## 日曜日

4日

14:00～14:30

リズムトレーニング

ふくちゃん

11日

14:00～14:30

四十肩・五十肩予防レッスン

えびちゃん

18日

14:00～14:30

ムービングプレパレーション

たいちゃん

25日

14:00～14:30

バンドエクササイズ

あいかちゃん