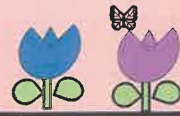




# えみくるレッスン予定表



3月	時間	内容	時間	担当
1 日	14:30~15:00	タオル体操+エアロ	30分間	山本
2 月	休 館 日			
3 火				
4 水	19:00~19:30	ボンバ	30分間	金子
5 木				
6 金				
7 土	14:00~14:30	筋膜wowリリース	30分間	松本
8 日				
9 月	休 館 日			
10 火				
11 水				
12 木	14:15~14:45	ST&筋トレ	30分間	宮崎
13 金				
14 土				
15 日	14:30~15:00	タオル体操+エアロ	30分間	山本
16 月	休 館 日			
17 火				
18 水	19:00~19:30	ボンバ	30分間	金子
19 木				
20 金				
21 土				
22 日				
23 月	休 館 日			
24 火				
25 水				
26 木	14:15~14:45	ST&筋トレ	30分間	宮崎
27 金				
28 土	14:00~14:30	筋膜wowリリース	30分間	松本
29 日	14:30~15:00	タオル体操+エアロ	30分間	山本
30 月	休 館 日			
31 火				

登録番号を  
お持ちの方



料金：無料!! + 施設利用料

隙間時間に  
体を動かそう!!

