

**7月23日(金)**

**祝日レッスンのご案内**

**場所：スタジオ**

11:00~12:00 **定員：17名**

**エンジョイエアロ**

**&筋力トレーニング**

伊藤インストラクター

14:00~15:00 **定員：13名**

**ムーブ・ザ・ボディー**

安孫子インストラクター

15:30~16:00 **定員：17名**

**はじめてエアロ**

向田インストラクター



テルサフィットネスクラブ

山形テルサ

**7月23日(金)**

**祝日レッスンのご案内**

**場所：スタジオ**

11:00~12:00 **定員：17名**

**エンジョイエアロ**

**&筋力トレーニング**

伊藤インストラクター

14:00~15:00 **定員：13名**

**ムーブ・ザ・ボディー**

安孫子インストラクター

15:30~16:00 **定員：17名**

**はじめてエアロ**

向田インストラクター



テルサフィットネスクラブ

