

# セタウィーク

## レッスン紹介！



★7月3日(月)～7日(金)は、レスミルズ新曲発表会★

★ボディパンプ★



★ボディコンバット★



★ボディバランス★



最初の15分間は、動きの説明を行うので、**初めての方**でも気軽に参加していただけます！！  
最新のナンバーで、楽しく**理想のメリハリボディをGET**しましょう★

★週末はいつもより充実した特別レッスンをお楽しみください★

7月8日(土) 10:00～10:45 ベーシックエアロ(吉田IR)

10:55～11:55 ナチュラルヨーガ(東田IR)

7月9日(日) 10:00～11:00 太極拳(渡辺IR)

11:05～11:50 メガダンス(北市IR)

12:00～13:00 ナチュラルヨーガ(生野IR)

13:10～13:55 ベーシックエアロ(田端IR)



★詳しくは、レッスンカレンダーをご覧ください。

いしかわ総合スポーツセンター(ISC)