

# スタジオプログラム

丸山IR 月曜日 午前のプログラム  
変更について  
下記のように一枠で実施します。

10:30		10:30	
	ヨガ		休講
11:45		11:45	
12:00	ダンベル	12:00	ヨガ or ダンベル
13:00		13:00	

※ヨガの週、ダンベルの週がございます。

又は13:15

## 3月の予定

1日	12:00~13:00	ダンベル60
8日	12:00~13:15	ヨガ75
15日	12:00~13:00	ダンベル60
22日	12:00~13:15	ヨガ75
29日	12:00~13:00	ダンベル60