

# 脂肪燃焼 and ストレス発散



成人スタジオレッスン  
**受講者  
募集中**

<講師> 今西 美香

骨格矯正、ストレッチトレーナー、ジムトレーナー、ポールストレッチ、ステップなど様々なエクササイズの指導を行うトレーナー。



**水曜  
かんたんエアロ**

音楽に合わせて踊りながら  
脂肪燃焼andストレス発散！  
気軽に参加してくださいね。  
一緒に楽しみましょう！

**曜日：水曜日**  
**時間：10:15～11:05**