

# バラエティレッスン H29. 8月

## 火曜日

|     | 20:05~   |         | 21:00~ 日     | 21:10~ 日     |
|-----|----------|---------|--------------|--------------|
|     | 1日       | 中級エアロ50 | 湯本           | ヨガ & ピラティス30 |
| 8日  | 中級エアロ60  | 山内      | ホクササイズ20     | 佐藤           |
| 15日 | /        |         | /            |              |
| 22日 | 中級STEP60 | 佐橋      | ホクササイズ20     | 佐藤           |
| 29日 | 中級エアロ50  | 湯本      | ヨガ & ピラティス30 | 湯本           |

## 水曜日

| 20:30~ |           |       |
|--------|-----------|-------|
| 2日     | ヒートエクササイズ | RYUJI |
| 9日     | 中級エアロ     | 山内    |
| 16日    | 中級エアロ     | 山内    |
| 23日    | ヒートエクササイズ | RYUJI |
| 30日    | 中級エアロ     | 山内    |

## 日曜日

|     | 11:00~     |    | 14:00~  |    |
|-----|------------|----|---------|----|
| 6日  | ピラティス      | 岡  | ヴィンヤサヨガ | 太田 |
| 13日 | /          |    | /       |    |
| 20日 | デイスコフィットネス | 古田 | ヴィンヤサヨガ | 太田 |
| 27日 | HIPHOP     | 西田 | /       |    |

## ★今月の変更★

| 曜日 | 時間 | 担当 | 変更箇所    |
|----|----|----|---------|
|    |    |    | 変更ありません |

毎月のレッスンプログラムは  
ホームページ、フェイスブック  
ツイッターからも閲覧できます

