

# バラエティレッスン H29.9月

## 火曜日

	20:05~		21:00~	
5日	中級エアロ50	湯本	ヨガ&ピラティス30	湯本
12日	中級エアロ	山内		
19日	中級エアロ50	湯本	ヨガ&ピラティス30	湯本
26日	中級エアロ	山内		

## 水曜日

	18:15~		20:30~	
6日	ピラティス初級	岡	ヒートエクササイズ	RYUJI
13日	ボールの達人	鑄山	中級エアロ	山内
20日	ピラティス初級	岡	ヒートエクササイズ	RYUJI
27日	ボールの達人	鑄山	中級エアロ	山内

## 日曜日

	11:00~		14:00~	
3日	ピラティス	岡	ヴィンヤサヨガ	太田
10日	ズンバ45	マリオ		
17日	HIPHOP	西田	ヴィンヤサヨガ	太田
24日	昭和歌謡ビクス	古田		

## ★今月の変更★

曜日	時間	担当	変更箇所
水	18:15~	岡・山口	バラエティレッスンへ内容変更

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

