

バラエティレッスン H29. 10月

火曜日

	20:05~		21:00~	
3日	中級エアロ50	湯本	ヨガ & ピラティス30	湯本
10日	中級エアロ	山内		
17日	ボクササイズ	佐藤		
24日	中級エアロ	山内		
31日	中級エアロ50	湯本	ヨガ & ピラティス30	湯本

水曜日

	18:15~	
4日	ピラティス初級	岡
11日	ボールの達人	鑄山
18日	ピラティス初級	岡
25日	ボールの達人	鑄山

金曜日

	20:20~	
6日	ヒートエクササイズ	RYUJI
13日	中級エアロ	山内
20日	ヒートエクササイズ	RYUJI
27日	中級エアロ	山内

日曜日

	11:00~		14:00~	
1日	ピラティス	岡	ヴィンヤサヨガ	太田
8日	HIPHOP	西田		
15日	ズンバ	古田	ヴィンヤサヨガ	太田
22日	中級エアロ	佐橋		
29日	バレトン	桑原		

★今月の変更★

曜日	時間	変更箇所
水	20:30~	バラエティレッスン → ヨガ(内海)
金	20:20~	ヨガ(内海) → バラエティレッスン
土	19:55~(45)	STEP中級(尾崎)時間変更
土	20:50~(50)	中級エアロ(尾崎)時間変更

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

