

バラエティレッスン H29. 12月

火曜日

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

水曜日

	18:15~	
6日	ピラティス初級	岡
13日	ボールの達人	鑄山
20日	ピラティス初級	岡
27日	ボールの達人	鑄山

金曜日

	20:20~	
1日	ヒートエクササイズ	RYUJI
8日	中級エアロ	山内
15日	ヒートエクササイズ	RYUJI
22日	中級エアロ	山内
29日		

日曜日

	11:00~		14:00~	
3日	ピラティス	岡		
10日	HIPHOP	西田	ヴィンヤサヨガ	太田
17日	ズンバ	古田		
24日			ヴィンヤサヨガ	太田

★今月の変更★

曜日	時間	変更箇所
火	14:10~、14:45~	ショートアクア、初めてスイム(柳生)閉講

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

