

バラエティレッスン H30. 1月

火曜日

	20:05~	
9日	中級エアロ	山内
16日	ヒートエクササイズ	RYUJI
23日	中級エアロ	山内
30日	ヒートエクササイズ	RYUJI

水曜日

	18:15~	
10日	ピラティス初級	岡
17日	ボールの達人	鋳山
24日	ピラティス初級	岡
31日	ボールの達人	鋳山

金曜日

	20:20~	
5日	ヒートエクササイズ	RYUJI
12日	中級エアロ	山内
19日	ヒートエクササイズ	RYUJI
26日	中級エアロ	山内

日曜日

	11:00~		14:00~	
7日	/		/	
14日	バレトン	桑原	ヴィンヤサヨガ	太田
21日	ヨガ45	佐橋	/	
28日	HIPHOP	西田	ヴィンヤサヨガ	太田

★今月の変更★

曜日	時間	変更箇所
水	11:15~	水中エクササイズ(柘植) 閉講
木	21:10~	ピーチエクササイズ (RYUJI) 閉講
土	13:30~	中級エアロ(湯本) 時間、担当者、内容変更
土	14:30~	ヨガ(湯本) 時間、担当者変更

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

