

バラエティレッスン H30. 2月

火曜日

| 20:05~ | | |
|--------|-----------|-------|
| 6日 | 中級エアロ | 山内 |
| 13日 | ヒートエクササイズ | RYUJI |
| 20日 | 中級エアロ | 山内 |
| 27日 | 中級エアロ | 山内 |

水曜日

| 18:15~ | | |
|--------|---------|----|
| 7日 | ピラティス初級 | 岡 |
| 14日 | | |
| 21日 | ピラティス初級 | 岡 |
| 28日 | ボールの達人 | 鑄山 |

金曜日

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

日曜日

| 11:00~ | | | 14:00~ | |
|--------|--------|----|---------|----|
| 4日 | ヨガ45 | 佐橋 | | |
| 11日 | 中級エアロ | 山内 | ヴィンヤサヨガ | 太田 |
| 18日 | ピラティス | 岡 | | |
| 25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 |
|----|----|---------|
| | | 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

