

バラエティレッスン H30. 3月

火曜日

20:20~		
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	ボールの達人	鑄山
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	中級エアロ	山内
30日	ヒートエクササイズ	RYUJI

日曜日

11:00~			14:00~	
4日	HIPHOP	西田	ヴァンヤサヨガ	太田
11日	ボールの達人	鑄山		
18日	ピラティス	岡	バレトン	桑原
25日	リラックスヨガ	三浦	ヴァンヤサヨガ	太田

★今月の変更★

曜日	時間	変更箇所
火	20:05~	開始時間変更 20:05~20:20 へ

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

