

バラエティレッスン 2020. 8月

水曜日

	18:15~	
5日	バランスボール	鑄山
12日	THE護身術~AIKIDO~	今瀬
19日	THE護身術~AIKIDO~	今瀬
26日	THE護身術~AIKIDO~	今瀬

土曜日

	14:15~		15:15~	
1日	初中級エアロ45	山内		
8日	初中級エアロ45	岩崎	初中級STEP45	岩崎
15日				
22日	初中級エアロ45	岩崎	初中級STEP45	岩崎
29日	初中級エアロ45	山内		

日曜日

	11:00~	
2日	HIPHOP	西田
9日	バレトン	桑原
16日	太極舞	後藤
23日	初中級エアロ	山内
30日	ヴァンヤサヨガ	太田

今月の変更箇所

曜日	レッスン名
火	11:00~ ウォーキング&ヌードル筋トレ 黒岩 30分
水	18:15~ バラエティレッスン 45分

※スイムレッスンは引き続きしばらくお休みさせていただきます