



# 12月バラエティ



| 1日                             |
|--------------------------------|
| スタジオ                           |
| 13:30~14:00<br>ボディコン<br>鈴木滯    |
| 14:15~14:45<br>ストレッチポール<br>鈴木滯 |
|                                |
|                                |

| 8日                             |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| スタジオ                           | プール                          |
| 13:30~14:15<br>ZUMBA<br>MAYUMI |                              |
|                                | 14:30~15:00<br>アクアビクス<br>佐々木 |
|                                |                              |
|                                |                              |

| 15日                           |
|-------------------------------|
| スタジオ                          |
| 13:30~14:15<br>エアロビクス初級<br>酒村 |
| 14:30~15:15<br>ヨガ<br>酒村       |

| 22日                            |
|--------------------------------|
| スタジオ                           |
| 13:30~14:15<br>ZUMBA<br>MAYUMI |
| 14:30~15:15<br>ヨガ<br>NORI      |

| 29日                            |
|--------------------------------|
| スタジオ                           |
| 13:30~14:15<br>ZUMBA<br>MAYUMI |
| 14:30~15:00<br>ストレッチポール<br>鈴木滯 |