

◆ 12月土曜日 ◆

13:45~14:15
バラエティ

14:30~15:15
ヨガ

バトルミックス 50名
担当：森下 Aスタジオ

7日

森下

トランポ 20名
担当：森下 Bスタジオ

14日

森下

ストレッチポール 22名
担当：渡辺 Bスタジオ

21日

野々垣

ボディシェイパー 25名
担当：浅野 Aスタジオ

28日

浅野

土曜日★夜バラエティ

19:15~20:00 12月 20:15~21:00

BAILABAILA
担当 伊藤早苗

7

ダンス初級
担当 WUKE

ダンスエアロ初級
担当 加藤丈明

14

エアロビクス中級
担当 加藤丈明

ZUMBA
担当 rico

21

ヨガ
担当 rico

エアロビクス初級
担当 長谷川弥生

28

エアロビクス中級
担当 長谷川弥生