



1月バラエティ



【金曜日】

10日		17日		24日		31日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
19:30~20:15 エアロビクス初級 酒村		19:30~20:15 ZUMBA MAYUMI		19:30~20:15 エアロビクス初級 酒村		19:30~20:15 ZUMBA MAYUMI	

【日曜日】

5日
スタジオ
13:30~14:00 ボディコン 鈴木滯
14:15~14:45 ストレッチポール 鈴木滯

12日	
スタジオ	プール
13:30~14:15 ZUMBA MAYUMI	
	14:30~15:00 アクアダンベル 佐々木

19日
スタジオ
13:30~14:15 エアロビクス初級 酒村
14:30~15:15 ヨガ 酒村

26日
スタジオ
13:30~14:15 ZUMBA MAYUMI
14:30~15:15 ヨガ NORI