

12月月曜スタッフバラエティレッスン

日付	時間	インストラクター	プログラム名	備考	定員
2日	19:45~20:15	古田あゆみ	ボディコン30	どなたでも	65
	(30分)				
9日	19:30~20:15	吉田美佐子	ピラティス	どなたでも	80
	(45分)				
16日	19:30~20:15	内海可子	ZUMBA	初中級	80
	(45分)				
23日	19:45~20:15	小林美幸	ストレッチポール30	どなたでも	80
	(30分)				
30日	19:45~20:15	古田瑞穂	ストレッチポール30	どなたでも	80
	(30分)				

12月土曜バラエティレッスン

日付	時間	インストラクター	プログラム名	備考	定員
7日	10:30~11:15	加藤理香	エアロビクス初中級	初中級	80
	(45分)				
14日	10:30~11:00	松原さとり	ボディコン30	どなたでも	65
	(30分)				
21日	10:30~11:15	加藤理香	ZUMBA	初中級	80
	(45分)				
28日	10:30~11:15	澤木美奈	ReeJam	初中級	80
	(45分)				

※レッスン変更の可能性もございますので、あらかじめご了承ください。