


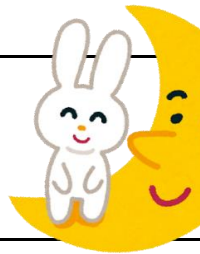
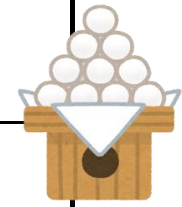



9月 日曜日バラエティレッスン




モーニング(10:30~11:15)

アフタヌーン(13:00~13:45)

1日	 	ヨガ 谷	ステップ 大田
8日	 	ポルドフラ 橋井	ピラティス 橋井
15日	 	ヨガ 谷	ステップ 谷 
22日		エアロビクス初級 EMI	リラックスヨガ EMI
29日	 	股関節と背骨の調律 大田	エアロビクス初級 大田 

 印のレッスンはどなたでも参加できます

 印のレッスンはシューズなしで参加できます

