




10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)

6日	  <p>ピラティス 橋井</p>	  <p>ポルドフラ 橋井</p>
13日	 <p>Dance Fit JULIE</p>	<p>エアロビクス初級 CHIKA</p>
20日	  <p>ヨガ 谷</p>	  <p>バレトン CHIKA</p>
27日	<p>エアロビクス初級 大田</p>	  <p>股関節と背骨の調律 大田</p>



 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

