


11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)

3日	  ヨガ 谷	ステップ 谷
10日	  ポルドフラ 橋井	  ピラティス 橋井
17日	エアロビクス初級 EMI	リラックスヨガ EMI
24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