














12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	B-RAMP 楠瀬 ※30分レッスン	ボテイコン 河村
8日	  ピラティス 橋井	  ポルドフラ 橋井
15日	エアロビクス初級 EMI	  リラックスヨガ EMI
22日	 ステップ 谷	  ヨガ 谷
29日	エアロビクス初級 大田	  股関節と背骨の調律 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

