

7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	  ポルドフラ 橋井	  ピラティス 橋井
13日	エアロビクス初級 EMI	ボール&ストレッチ 大田
20日	 股関節と背骨の調律 大田	エアロビクス初級 大田
27日	  ピラティス 橋井	  ヨガ 橋井



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

