



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)

7日	エアロビクス初級 EMI	 ヨガ EMI
14日	 股関節と背骨の調律 大田	エアロビクス初級 大田
21日	 ポルドフラ 橋井	 ピラティス 橋井
28日	 ヨガ 橋井	 バレトン CHIKA



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

