

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)



2日	 	ヨガ 谷	 	ポルドフラ 橋井
9日		エアロビクス初級 EMI		ボール&ストレッチ 大田
16日	 	股関節と背骨の調律 大田		エアロビクス初級 大田
23日	 	ヨガ 谷		ステップ 谷
30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

