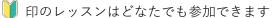
1月

日曜日バラエティレッスシ

モーニング(10:30~11:15)

アフタヌーン(13:00~13:45)

28	3	ポルドスラ
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 ()())	エアロビクス初級大田
23日	三	ステップ
30日	ピラティス 橋井	● (*) 一



(♥♥) 印のレッスンはシューズなしで参加できます