



# 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)



7日	ヨガ 谷	ボール&ストレッチ 大田
14日	ポルドフラ 橋井	ピラティス 橋井
21日	エアロビクス初級 大田	股関節と背骨の調律 大田
28日	ステップ 谷	ヨガ 谷



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

