



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 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