











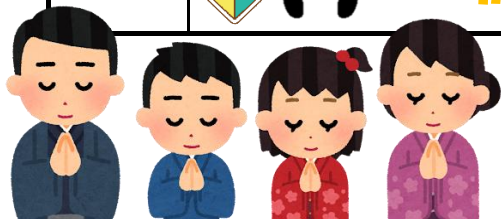



# 1月 日曜日バラエティレッスン


モーニング(10:30~11:15)

アフタヌーン(13:00~13:45)

4日		  <b>ポルドフラ</b> <b>橋井</b>
11日	<b>エアロビクス初級</b> <b>EMI</b>	  <b>ヨガ</b> <b>EMI</b>
18日	  <b>股関節と背骨の調律</b> <b>大田</b>	<b>エアロビクス初級</b> <b>大田</b>
25日	  <b>ピラティス</b> <b>橋井</b>	  <b>ヨガ</b> <b>橋井</b>



 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

