



7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)

5日	  エアロビクス初級 EMI	  ヨガ EMI
12日	ヨガ 谷	エアロビクス初級 CHIKA
19日	 ヨガ 橋井	エアロビクス初級 橋井
26日	  股関節と背骨の調律 大田	  エアロビクス初級 大田



 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

