



# 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)

7日	 	ヨガ 橋井	ポルトフラ 橋井
14日		ポルトフラ 橋井	ステップ 大田
21日		股関節と背骨の調律 大田	エアロビクス初級 大田
28日	 	ヨガ 谷	ステップ 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

