

# 10月日曜バラエテイのご案内

日付		日曜バラエテイ I 13:15～13:45		強度		難易度	
10月4日	リトモス 濁川	●●	●●				
10月11日	バレットン 杉原	●●	●				
10月18日	エアロビクス初級 濁川	●●	●●				
10月25日	エアロビクス初中級 白砂	●●●	●●●				

  

日付		日曜バラエテイ II 14:15～14:45		強度		難易度	
10月4日	ピラテイス 古川	●	●				
10月11日	ボテイコン 平塚	●●	●				
10月18日	ステップ初級 白砂	●●	●●				
10月25日	ヨガ ayako	●	●				

**ご注意ください!!!**

バラエテイレッスンはどのレッスンも**30分**で実施致します。