

土曜レッスンご案内

7月	プール 13:10~14:00 中級	スタジオ 14:20~15:05 お楽しみレッスン
	7日 森山	ZUMBA 弥益
	14日 井上	※MEGA DANZ 弥益
	21日 弥益	FIGHT DO 森山
	28日 休講	POWER CARDIO 秋本
	日	※時間変更7/14=14:30~

日曜・祝日レッスンご案内

7月	レッスン	時間	担当
8日	アクアビクス	10:30~11:15	賀来
	かんたん筋トレ	13:15~14:00	賀来
15日	太極拳	11:15~12:00	高木
	かんたんエアロ	13:15~14:00	萬治
	はじめてステップ	14:10~14:50	萬治
16日	エアロ&ストレッチ	10:15~11:00	黒坂
	かんたんエアロ	11:15~12:00	都築
	ストレッチ	12:30~12:50	スタッフ
	気孔	14:10~15:10	黒坂
22日	フラダンス	13:15~14:00	林
29日	癒しのヨガ	11:10~12:10	中村