

日曜・祝日レッスンご案内

9月	レッスン	時間	担当
2日	通常レッスンのみ		
9日	フラダンス	13:15~14:00	林
16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
17日	エアロ&ストレッチ	10:15~11:00	黒坂
	太極拳	11:10~12:10	高木
	ストレッチ	12:30~12:50	スタッフ
	気功	14:10~15:10	黒坂
23日	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
24日	エアロ&ストレッチ	10:15~11:00	黒坂
	ストレッチ	12:30~12:50	スタッフ
	気功	14:10~15:10	黒坂
30日	癒しのヨガ	11:10~12:10	中村
	かんたんエアロ	15:00~15:45	都築