

日曜・祝日レッスンご案内

11月	レッスン	時間	担当
3日	ZUMBA	10:15~11:00	古川
	ストレッチ	12:30~12:50	スタッフ
	やさしいヨガ	13:10~14:10	古川
4日	フラダンス	13:15~14:00	林
11日	太極拳	11:10~12:10	高木
	ZUMBA	14:15~15:00	都築
18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
25日	アクアビクス	10:30~11:15	賀来
	<small>休講</small> 癒しのヨガ	11:10~12:10	中村
	かんたん筋トレ	13:15~14:00	賀来