

日曜・祝日レッスンご案内

| 1月 | レッスン | 時間 | 担当 |
|-----|-----------|-------------|------|
| 6日 | フラダンス | 13:15~14:00 | 林 |
| 13日 | 太極拳 | 11:10~12:10 | 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 |
| 14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 |
| | かんたんステップ | 15:20~16:05 | 都築 |
| 20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 |
| 27日 | 癒しのヨガ | 11:10~12:10 | 中村 |