

日曜・祝日レッスンご案内

7月	レッスン	時間	担当
7日	太極拳	11:10~12:10	高木
14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
	フラダンス	14:15~15:00	林
15日 (祝・月)	エンジョイエアロ	10:15~11:00	黒坂
	はじめてステップ	11:15~12:00	都築
	ストレッチ	12:30~12:50	スタッフ
	気功	13:55~14:45	黒坂
21日	癒しのヨガ	11:10~12:10	中村
	かんたんエアロ	13:15~14:00	萬治
	コアトレ&ストレッチ	14:10~14:50	萬治
28日	ストレッチヨガ	11:15~12:00	古川