

# 日曜・祝日レッスンご案内

11月	レッスン	時間	担当
3日	通常レッスンのみ		
4日 <small>(月・振替休日)</small>	太極拳	11:10~12:10	高木
	ストレッチ	12:30~12:50	スタッフ
	気功	13:55~14:45	黒坂
10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	癒しのヨガ	11:10~12:10	中村
	フラダンス	13:15~14:00	林
	かんたんステップ	14:15~15:00	都築
23日 <small>(土・勤労感謝の日)</small>	ストレッチヨガ	10:15~11:00	古川
	ZUMBA	11:10~11:55	古川
	ストレッチ	12:30~12:50	スタッフ
	やさしいヨガ	13:10~14:00	古川
24日	通常レッスンのみ		