

日曜・祝日レッスンご案内

12月	レッスン	時間	担当
1 日	ストレッチヨガ	11:15~12:00	古川
	フラダンス	13:15~14:00	林
8 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
15 日	太極拳	11:10~12:10	高木
22 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
29 日	MEGA DANZ	11:15~12:00	弥益・森山
	POWER CARDIO	13:10~13:55	藤原・森山
	かんたん筋トレ	14:05~14:35	小川
	ZUMBA	14:45~15:30	弥益

12/28(土)14:20~スタッフレッスンが最後となります。
 [※営業時間=10:00~19:00]

12/29(日)最終営業日となります。
 [※営業時間=10:00~17:00]

年末年始の休館日=12/30(月)~1/3(金)
1/4(土)より通常営業となります。