

日曜・祝日レッスンご案内

1月	レッスン	時間	担当
5日	太極拳	11:10~12:10	高木
	フラダンス	13:15~14:00	林
12日	通常レッスンのみ		
13日 <small>(月・成人の日)</small>	かんたんエアロ	10:15~11:00	萬治
	コアトレ&ストレッチ	11:10~11:50	萬治
	ストレッチ	12:30~12:50	スタッフ
	気功	13:55~14:45	黒坂
	JPOPエアロ	15:15~14:00	都築
19日	アクアビクス	10:30~11:15	賀来
	ストレッチヨガ	11:15~12:00	古川
	かんたん筋トレ	13:15~14:15	賀来
26日	癒しのヨガ	13:00~14:00	中村