

11月土曜日 *staff lesson*

2021

| | 時間 | レッスン | 担当 |
|-----|-------------|--------------------------|----|
| 6日 | 14:10~14:40 | マット バランス コーディネーション | 梅田 |
| 13日 | 14:10~14:40 | スローエアロビクス | 川崎 |
| 20日 | 14:10~14:40 | はじめてステップ | 森山 |
| 27日 | 14:10~14:40 | 筋トレエクササイズ | 藤原 |