

11月特別レッスン

日にち	時間	レッスン
24 日	10:30～11:00	バレトン
	11:10～11:40	体幹シェイプアップ トレーニング
	11:50～12:35	初級エアロ
	12:45～13:15	姿勢完全エクササイズ
	13:30～14:00	CARDIO DANCE
	14:10～14:35	CARDIO WORKOUT
	14:45～15:25	簡単 カンフーエクササイズ
	15:35～15:55	ストレッチ