

2022年1月10日(月・祝)  
～レッスン変更のお知らせ～

2021.12.30 発行

スタジオレッスン

9:45-10:45

太極拳

岸 美紀

11:00-11:45

初・中級ステップ

若槻 幸代

12:00-12:45

中級エアロ

若槻 幸代

13:00-13:45

ピラティス

若槻 幸代

14:00-14:45

ヨガ

YUKA

15:00-15:50

ベリーダンス

山岸 里枝

16:00-16:45

初級エアロ

NAO

17:00-17:45

中級エアロ

NAO

18:00-18:45

バランスコーディネーション

熊谷 知子

19:00-19:45

DDD HOUSE / ORKOUT  
**DHWX**

熊谷 知子

プールレッスン

10:00-10:45

アクアビクス

橋詰 敬子

11:00-11:45

クロール・背泳ぎ

塩入 めぐみ

12:00-12:45

Swimming

塩入 めぐみ

