



日曜お楽しみレッスン スケジュール 8月

みなみ	10:30~11:20 お楽しみレッスン①		
8月3日	楽しいエアロ 平野和	<p>お楽しみレッスンは、YMCAホームページからダウンロードすることも可能です。</p> <p>YMCAホームページ  </p>	
8月10日	ピラティス 浦部		
8月17日	ウォークエアロ 佐々木		
8月24日	ボディシェイプ 浦部		
8月31日	ヨガ 松岡		
むさし	10:30~11:20 お楽しみレッスン①	11:40~12:30 お楽しみレッスン②	13:00~13:50 お楽しみアクア
8月3日	ヨガ 東	ボディシェイプ 田上	アクアズンバ 米加田
8月10日	ウォークエアロ 山元	ヨガ RIKAKO	楽しいアクア RIKAKO
8月17日	ウォークエアロ 松江	JSA 山中	楽しいアクア RIKAKO
8月24日	楽しいエアロ 東	ヨガ 甲斐	楽しいアクア 甲斐
8月31日	タイチーダンス 佐々木	ウォークエアロ 佐々木	アクアズンバ 米加田