

日曜お楽しみレッスン

スケジュール

1月

みなみ	10:30~11:20 お楽しみレッスン①			
1月4日	12時~開館		<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> 	
1月11日	ボディシェイプ 浦部			
1月18日	新春イベント(予約制)			
1月25日	ビューティフルヴィス MAYA			
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	
1月4日	ヨガ 松岡	楽しいエアロ RIKAKO	楽しいアクア RIKAKO	
1月11日	新春イベント(予約制)		アクアズンバ 米加田	
1月18日	楽しいエアロ 村上	骨盤調整ダンス 三沢	楽しいアクア RIKAKO	
1月25日	ピラティス 浦部	ウォークエアロ 東	アクアズンバ 米加田	
<p>骨盤調整ダンス…前半は骨盤調整体操、後半に骨盤調整ダンスを行っていきます</p>				