


# 日曜お楽しみレッスン スケジュール

# 3月

みなみ	10:30~11:20 お楽しみレッスン①		
1日	ボディシェイプ 浦部	<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日	アロマヨガ 竹原		
15日	ビューティバルヴィス MAYA		
22日	ヨガ 松岡		
29日	楽しいエアロ 村上		
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日	ウォークエアロ 斉藤貴	楽しいステップ 斉藤貴	楽しいアクア 田上
8日	楽しいエアロ 村上	骨盤調整ダンス 三沢	アクアズンバ 米加田
15日	ウォークエアロ 東	ヨガ 東	楽しいアクア 米加田
22日	ヨガ 原田千	楽しいエアロ 東	アクアズンバ 米加田
29日	ピラティス 浦部	ウォークエアロ 山元	楽しいアクア RIKAKO