

# 日曜お楽しみレッスン

## スケジュール

# 11月

みなみ	10:30~11:20 お楽しみレッスン①	13:00~13:50 お楽しみレッスン②
1日	アロマヨガ 竹原	楽しいステップ 浦部
8日	ウォークエアロ 東	ヨガ 三沢
15日	ビューティーペルヴィス MAYA	ボディシェイプ 浦部
22日	ウォークエアロ 池上	ヨガ 松岡
29日	ポル・ド・ブラ 佐藤達	ラテンエアロ KAORI

むさし	10:30~11:20 お楽しみレッスン	13:00~13:50 お楽しみアクア
1日	ビューティーペルヴィス 三沢	楽しいアクア 米加田
8日	ウォークエアロ 山元	アクアピラティス 片田
15日	楽しいエアロ 松江	楽しいアクア 米加田
22日	ボディシェイプ 浦部	アクアズンバ 米加田
29日	楽しいエアロ RIKAKO	アクアピラティス 片田

※ラテンエアロとは、ラテンの音楽に合わせて、マンボやチャチャチャ、サルサなどのムーブメントを取り入れたエアロビクスプログラムです。

ホームページからスケジュールを  
ご確認ください。

