

# 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	13:00~13:50 お楽しみレッスン②
3日	冬期休館日	
10日	決まり次第お知らせいたします	松岡 ヨガ
17日	チャリティーイベント ダンスエアロ 佐藤達	チャリティーイベント 新春ヨガ 竹原
24日	レゲトン 佐藤淳	楽しいステップ 浦部
31日	ピラティス 浦部	JSA 磯貝

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
3日	冬期休館日	
10日	ビューティペルヴィス 三沢	決まり次第お知らせいたします
17日	特別プログラム 新春エアロ 松江	アクアピラティス 片田
24日	ピラティス 佐々木	アクアズンバ 米加田
31日	ウォークエアロ 東	アクアピラティス 片田

※みなみ(17日)チャリティーイベントのため有料となります。

※みなみ(24日)レゲトンとは…レゲトンの音楽を使い、エアロピクスをベースにしたダンス系エクササイズです。簡単な動きに少しずつアレンジを加えながら完成形を作っていくので、初めての方も安心して参加できます。

ホームページからスケジュールを  
ご確認ください。

