


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		
11月2日	10周年式典の為休館	<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>	
11月9日	アロマヨガ 池田		
11月16日	ボディシェイプ 浦部		
11月23日	ZUMBA 東美		
11月30日	*イベント*		
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
11月2日	ビューティフルヴィス 三沢	ウォークエアロ RIKAKO	楽しいアクア RIKAKO
11月9日	楽しいエアロ 斉藤	ピラティス 原田	楽しいアクア 田上
11月16日	アロマヨガ 池田	楽しいエアロ RIKAKO	楽しいアクア RIKAKO
11月23日	パワーヨガ 池田	ラテンEXコンサルサ 花園	アクアズンバ 米加田
11月30日	ウォークエアロ 松江	ヨガ 東貴	楽しいアクア 米加田

* 11月30日(日) みなみYMCAのお楽しみレッスンは、
佐藤インストラクター主催のイベント「TAKE UP!」になります。