

日曜お楽しみレッスン

スケジュール 4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
4月5日	ビューティーペルヴィス MAYA	SundayZUMBA (45) 東美岐
4月12日	ポルドブラ 佐藤達	Sunday ZUMBA(45) 上村
4月19日	骨盤調整ダンス 三沢	楽しいエアロ 村上
4月26日	ボディシェイプ 浦部	SundayZUMBA(45) 塚本
むさし	10:30~11:20 お楽しみレッスン	11:40~12:30 お楽しみアクア
4月5日	ヨガ 松岡	水中ウォーキング(40) 松尾
4月12日	楽しいエアロ 松江	楽しいアクア RIKAKO
4月19日	ボディシェイプ 浦部	水中ウォーキング(40) 松尾
4月26日	楽しいエアロ 東	楽しいアクア RIKAKO

むさしYMCA

4月~スタジオ10:30~のみ、アクア11:40~となります

みなみYMCA

4月~スタジオレッスン②13:00~追加致します

レッスン②は4月Sunday ZUMBAを開催致します(19日を除く)

詳しくは掲示ポスターをご覧ください※要予約

お楽しみレッスンはホームページからダウンロードできます

