

日曜お楽しみレッスン スケジュール 8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 |
|-----|--------------------------|--------------------------|
| 2日 | ボディシェイプ 浦部 | 楽しいエアロ 花園 |
| 9日 | ウォークエアロ 浦部 | 骨盤調整ダンス 三沢 |
| 16日 | 楽しいエアロ 坂田 | ZUMBA 米加田 |
| 23日 | 特別プログラム エアロ 75 | ビューティーペルヴィス 三沢 |
| 30日 | ポルドブラ 佐藤達 | ヨガ 松岡 |

| 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 |
|-----|-------------------------|------------------------|
| 2日 | ビューティーペルヴィス 三沢 | 休講 |
| 9日 | 特別プログラム ZUMBA | 水中ウォーキング（40）松尾 |
| 16日 | ZUMBA 工藤 | 水中ウォーキング（40）松尾 |
| 23日 | 楽しいステップ 浦部 | 水中シェイプ（40）植田 |
| 30日 | ピラティス 片田 | アクアピラティス 片田 |

ホームページからスケジュールを
ご確認くださいませ。

