

日曜お楽しみレッスン スケジュール

2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
7日	ヨガ 松岡	ZUMBA 米加田
14日	ダンスムーヴワークショップ 佐藤達	JSA 磯貝
21日	ZUMBA 工藤	ポール・ド・ブラ 佐藤達
28日	レゲトン 佐藤淳	ボディシェイプ 浦部

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
7日	楽しいエアロ RIKAKO	楽しいアクア RIKAKO
14日	ヨガ 松岡	楽しいアクア 米加田
21日	ウォークエアロ RIKAKO	アクアピラティス 片田
28日	ピラティス 佐々木	アクアピラティス 片田

※ダンスムーヴワークショップとは…リトモスやZUMBAなどで使用するダンスムーヴの基本を習得するクラスです。

ホームページからスケジュールを
ご確認くださいませ。

