

日曜お楽しみレッスン

スケジュール

7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	ウォークエアロ 山元	初級カーディオファンクショナル 佐藤達
10日	アロマヨガ 池田	ZUMBA 中村
17日	楽しいエアロ 樽井	太極舞 佐々木
24日	ピラティス 浦部	骨盤調整ヨガ 三沢
31日	ZUMBA 東美	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
3日	ヨガ 松岡	
10日	ウォークエアロ 山下	13:30~米加田 アクアZUMBA
17日	ヨガ 松岡	
24日	アロマヨガ 池田	
31日	骨盤調整ヨガ 三沢	

ホームページからスケジュールを
ご確認ください。



初級カーディオファンクショナルとは、全身の機能的な動きを取り入れた初級者向けの有酸素運動です