

バラエティ・ウィークリーレッスン表

火曜日

	18:15～	
7日	クイック&スロー	柘植
14日		
21日	サーキットトレーニング	田村
28日	クイック&スロー	柘植

水曜日

	15:10～	
1日	かんたんSTEP	鑄山
8日	Mix Sports	柘植
15日		
22日	かんたんSTEP	鑄山
29日	Mix Sports	柘植

金曜日

	18:15～	
3日	バランスボール	井亦
10日	ブレスコンディショニング	鑄山
17日	青竹エクササイズ	井亦
24日	フットセラピー	鑄山
31日	ボディコンディショニング	鑄山

日曜日

	11:00～	
5日	HIP HOP	西田
12日	太極舞	後藤
19日	エアロビクスMiddle	尾崎
26日	エアロビクスMiddle	山内

日曜日

	14:00～	
5日	ヴィンヤサヨガ	太田
12日	ダイエットウォーキング	山田
19日	ヨガ	山口
26日	リラックスヨガ	岡

プールレッスンは45分です