

バラエティ・ウィークリーレッスンH24 12月



1 1月より
JOY BEATスタート！
映像配信による
様々なレッスンを
お楽しみいただけます！

★スイムレッスンは予約制
となります
詳しくはフロントにてお問
合わせください

水曜日

	15:10～	
5日	エイトステップ	柘植
12日	骨盤エクササイズ	杉山
19日	エイトステップ	柘植
26日	バランスボール	鏑山

金曜日

	18:15～	
7日	バランスボール30	井亦
14日	初級エアロ45	鏑山
21日	青竹エクササイズ30	井亦
28日	ホテイコンディショニング45	鏑山

	14:00～	
2日	ヴィンヤサヨガ	太田
9日	ダイエットウォーキング	山田
16日	ヨガ	山口
23日	ダイエットウォーキング	山田