

バラエティ・ウィークリーレッスンH25. 1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～	
9日	エイトステップ	柘植
16日	バランスボール	鑄山
23日	骨盤エクササイズ	杉山
30日	バランスボール	鑄山

金曜日

	18:15～	
4日		
11日	フットセラピー45	鑄山
18日	バランスボール30	井亦
25日	ボディコンディショニング45	鑄山

	14:00～	
6日	バランスボール	後藤
13日	ヴィンヤサヨガ	太田
20日	ヨガ	山口
27日	ダイエットウォーキング	山田