

バラエティ・ウィークリーレッスンH25. 2月

JOY BEATとは・・・
バーチャルインストラクターと
フィットネス用にアレンジされた
楽曲を組み合わせた
映像レッスンです。

★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～	
6日	エイトステップ	柘植
13日	バランスボール	鑄山
20日	エイトステップ	柘植
27日	バランスボール	鑄山

水曜日

金曜日

	18:15～	
1日	JOYBEATコンバット	柘植
8日	青竹エクササイズ & フットセラピー45	井亦
15日	JOYBEATコンバット	柘植
22日	バランスボール30	井亦

日曜日

	14:00～	
3日	ヴィンヤサヨガ	太田
10日	ダイエットウォーキング	山田
17日	初めてのラテンダンス	山口
24日	ダイエットウォーキング	山田