

バラエティレッスン H28. 5月

火曜日

20:05～			21:00～	
10日	中級エアロ50	湯本	ヨガ&ピラティス30	湯本
17日	かんたんHIPHOP	西田		
24日	中級エアロ50	湯本	ヨガ&ピラティス30	湯本
31日	かんたんHIPHOP	西田		

水曜日

20:30～		
4日		
11日	ボールの達人30	鏑山
18日	HIPHOPアブス45	NAOKI
25日	ボールの達人30	鏑山

※ボールの達人とはバランスボールを使ったエクササイズです

土曜日

13:15～			14:15～	
7日	バレトン	桑原	ヨガ60	佐久間
14日	お気軽エアロ30	深浦	フットセラピー&ストレッチポール	深浦
21日	ボールの達人30	鏑山	休講	
28日	バレトン	桑原	ヨガ60	三浦

日曜日

11:00～			14:00～	
1日	ディスコフィットネス	古田	ヴィンヤサヨガ	太田
8日	ボクササイズ初級	石川	ダイエットウォーキング	山田
15日	ボクササイズ初級	石川	バレトン	桑原
22日	ズンバ45	マリオ	ヨガ	内海
29日	ヨガ	山口	ピラティス	桜井



はプールレッスンとなります

★今月の変更★

曜日	時間	担当	変更箇所
水	20:30～		ズンバ ⇒ バラエティレッスン
土	13:15～		脂肪燃焼エアロ ⇒ バラエティレッスン
土	14:15～		ヨガ ⇒ バラティレッスン

