

10・11・12 月 隔週レッスンのご案内



「スキャン用 QR コード」

火曜日 11：45～12：15	担当 船橋	10 月	11 月	12 月
初めてエアロ		14 日、28 日	11 日、25 日	9 日、23 日
ZUMBA GOLD		7 日、21 日	4 日、18 日	2 日、16 日

金曜日 18：30～19：15	担当 根本	10 月	11 月	12 月
天空大河		3 日、17 日、31 日	7 日、21 日	5 日、19 日
FITNESS 養生気功		10 日、24 日	14 日、28 日	12 日、26 日

日曜日 16：25～16：55	バーチャルグリット	10 月	11 月	12 月
アスレチック		12 日	2 日、23 日	14 日
カーディオ		19 日	9 日、30 日	21 日
ストレングス		5 日、26 日	16 日	7 日、28 日