

# 1・2・3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	1月 13日、27日	2月 10日、24日	3月 10日、24日
ZUMBA GOLD	6日、20日	3日、17日	3日、17日、31日

金曜日 18：30～19：15 担当 根本	1月 16日、30日	2月 6日、20日	3月 6日
FITNESS 養生氣功	9日、23日	13日、27日	13日、27日

日曜日 16：25～16：55 バーチャルグリット	1月 4日、25日	2月 11日	3月 15日
アスレチック			8日、29日
カーディオ		1日、22日	
ストレングス	18日	8日	1日、22日