

# 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	2 月	3 月
初めてエアロ		13 日、27 日	10 日、24 日	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	2 月	3 月
天空大河		16 日、30 日	6 日、20 日	6 日
FITNESS 養生気功		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	2 月	3 月
アスレチック		4 日、25 日	15 日	8 日、29 日
カーディオ		11 日	1 日、22 日	15 日
ストレングス		18 日	8 日	1 日、22 日