

1月 週代わりレッスンのご案内

土曜日 11:35~12:05 担当： 米山

◆ 週代わりお楽しみ ◆

1月 11日 あお竹ふみ

1月 18日 1stエアロ

1月 25日 バランスボール

木曜日 19:30~20:00 担当： 米山

◆ 週代わりお楽しみ ◆

1月 9日 ストレッチポール

1月 16日 コアトレーニング

1月 23日 バランスボール

1月 30日 サーキットトレーニング

月曜日 12:00~12:45 担当： 米山

◆ 月代わりオリジナル ◆

1月 6, 13, 20, 27

オリジナルエアロ