

# 12月イベントプログラム

## 土曜日

12月2日

14:50~15:50	腰痛スッキリ♪ピラティス	藤井真奈美	★☆☆
16:00~17:00	ピラティス バリエーションクラス	藤井真奈美	★☆☆

12月9日

14:50~15:50	ヴィンヤサフローヨガ	SAYURI	★☆☆
16:00~17:00	ヨガピス	SAYURI	★☆☆

12月16日

14:50~15:50	ルーシーダットン ～年末デトックス～	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚への第1歩 ～開脚が出来る分岐点を知り開脚トライ!～	広瀬賢	★☆☆

12月23日

週替わりレッスンはございません。  
ご容赦賜りますようお願い致します。

## 日曜日

12月3日

13:00~14:00	陳式太極拳①	安田早苗	★☆☆
14:15~15:15	陳式太極拳②	安田早苗	★☆☆

12月10日

13:00~13:45	エアロ初級45	たかこ	★☆☆
14:00~15:00	バレトン60	たかこ	★☆☆

12月17日

13:00~13:45	ヒップホップ《基礎》	沖知美	★☆☆
14:00~15:00	ヒップホップ《応用》	沖知美	★☆☆

12月24日

週替わりレッスンはございません。  
ご容赦賜りますようお願い致します。

◆お申込み順となります。

◆イベント開催週の月曜日からご予約承ります。◆詳しくはフロントまでお尋ねください。