

11月イベントプログラム

土曜日

11月3日			
14:50~15:50	バレトン60	たかこ	★☆☆
16:05~16:50	エアロ初級45	たかこ	★☆☆
11月10日			
14:50~15:50	ヒップホップダンス超入門	大塚芙海輝	★☆☆
16:00~17:00	ヒップホップダンス入門	大塚芙海輝	★☆☆
11月17日			
14:50~15:50	リフレッシュヨガ	中澤聖子	★☆☆
16:00~17:00	リラックス陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
11月24日			
14:50~15:50	ルーシーダットン ~秋のカラダに~	広瀬賢	★☆☆
16:00~17:00	開脚の第一歩 ~開脚トレーニング~	広瀬賢	★☆☆

日曜日

11月4日			
13:00~14:00	ピラティス	富岡広希	★☆☆
14:15~15:15	エアロ初中級	富岡広希	★☆☆
11月11日			
13:00~14:00	リトモス60	青山耀士	★☆☆
14:15~15:15	フープブーン60 (定員10名) ~フープを利用したダイエットレッスン~	青山耀士	★☆☆
11月18日			
13:00~14:00	パンプアップ (筋トレ)	大曾根まどか	★☆☆
14:15~15:15	リトモス	大曾根まどか	★☆☆
11月25日			
13:00~14:00	ステップ60 (中級)	岸田敦都	★★☆
14:15~15:15	エアロ60 (中級)	岸田敦都	★★☆

◆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。