



12月 日曜日レッスン

葵の森店

1日(日)

「Aスタジオ」

11:00~(45)
ヨガ45
大路 仁香

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
ベーシックステップ45
大原 知子

16:00~(45)
ポティコンティショニング
大原 知子

8日(日)

「Aスタジオ」

11:00~(45)
ヨガ45
AYAMI

12:00~(45)
UBOUND
つぐみ

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
ピラティス45
平岩 優子

16:00~(45)
スローリンパドレナージュ
平岩 優子

15日(日)

「Aスタジオ」

11:00~(45)
ヨガ45
大路 仁香

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
スローリンパドレナージュ
清水 美衣

16:00~(45)
スローヨガ
清水 美衣

22日(日)

「Aスタジオ」

11:00~(45)
ヨガ45
Tomomi

12:00~(45)
UBOUND
小澤

13:00~(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00~(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00~(45)
ピラティス45
青山 雅代

16:00~(45)
リラクゼーションストレッチ
青山 雅代