



10月

日曜週替わりスタジオプログラムのお知らせ



10月7日

10:00~10:45	ZUMBA45
11:00~11:45	ヨガ45 (イージー)

ZUMBA担当：西田

ヨガ担当：打田

10月14日

10:00~10:45	ミドルエアロ45
11:05~11:50	ヨガ45 (ベーシック)

担当：堀澤

10月21日

10:00~10:45	ミドルエアロ45
11:00~11:45	ミドルステップ45

担当：舟木

10月28日

10:00~10:45	ミドルエアロ45
11:00~11:45	ミドルステップ45

担当：中田