

# お楽しみレッスン



毎週金曜日 19:00～19:45

日付	レッスン名	担当	内容
6月8日	自重トレーニング	和田	道具を使わずにトレーニングを行うクラス
6月15日	ZUMBA	星野	星野インストラクターワールドのZUMBA
6月22日	バランスボール	和田	バランスボールを使って体幹を鍛えるクラス
6月29日	ストレッチポール	和田	ストレッチポールを使って 筋膜リリースやトレーニングを行うクラス

