

# お楽しみレッスン



毎週土曜日 16:30~17:15

日付	レッスン名	担当	内容
9月7日(土)	盆Dance	Emi	ご好評につき今月も開講!! 踊ってみたかった方お待ちしております。浴衣でのご参加可能です! もちろんフィットネスウェアでも参加できます!
9月14日(土)	ボディシェイプ	石毛	筋力トレーニングとステップを行う事で、脂肪燃焼を促します。やさしい動作を行いますので、初心者の方にもオススメです。

毎週日曜日 13:15~14:00

9月1日(日)	かんたんステップ	山川	ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく簡単に動作を習得していくクラスです。
9月8日(日)	ボディシェイプ	石毛	筋力トレーニングとステップを行う事で、脂肪燃焼を促します。やさしい動作を行いますので、初心者の方にもオススメです。
9月15日(日)	かんたんステップ	石毛	ステップ台を使い、音楽に合わせて楽しく簡単に動作を習得していくクラスです。
9月22日(日)	ボディシェイプ	山川	筋力トレーニングとステップを行う事で、脂肪燃焼を促します。やさしい動作を行いますので、初心者の方にもオススメです。

