

お楽しみレッスン



毎週日曜日 12:00~12:45

日付	レッスン名	担当	内容
10月7日	ボディシェイプ	石毛	ダンベルやチューブ、自重で美ボディを目指します
10月14日	ボディシェイプ	石毛	ダンベルやチューブ、自重で美ボディを目指します
10月21日	リズム体操	山川	リズムに合わせて楽しく身体を動かします
10月28日	リズム体操	山川	リズムに合わせて楽しく身体を動かします

