

# 2022年11月

日・祝日・土曜

## 週替わりレッスン担当者

11月 日祝レッスン		①13:30~14:30
		②15:00~16:00
3日(木・文化の日)		
① ヨーガ		山岸
② エンジョイエアロ45		福島
6日(日)		
① ボディコンバット60		藤田 (未)
② ボディパンプ60		藤田 (未)
13日(日)		
① ヨーガ		山岸
② ZUMBA45		山崎
20日(日)		
① ベーシックエアロ40		大久保
② ボディメイクヨガ45		大久保
27日(日)		
① ヨーガ		山岸
② ボディコンバット60		中村

11月 (土)週替わりレッスン(19:30~20:30)		
5日	ヨガ	山岸
12日	ボディパンプ60	長谷川
19日	ZUMBA45	西田
26日	オリジナルエアロ50	舟木

2022年10月20日現在