

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