



# 8月の日曜教室



	6日 (日)	11日(金) 山の日	20日 (日)	27日 (日)
10:00	スタジオ やさしい エアロと ストレッチ 為房	スタジオ オリジナル エアロ 井本	スタジオ ベリー ダンス ナタリヤ	スタジオ バレトン 岩坪
11:00		10:50	10:50	10:50
11:10	ピラティス 大森	シェイプ ヨガ 井本	やさしい エアロ 小室	オリジナル ヨガ 吉田育世
12:00		11:50	11:45	11:50
12:10	なかなか エアロ 大森	プール 膝腰ゆっくり 水中運動 今石	はじめて ダンス 小室	なかなか エアロ 吉田育世
13:00		12:45	12:50	13:00
13:10		13:00	13:00	
17:00		17:00	17:00	17:00
18:00		18:00	18:00	18:00

♪ 8/6限定 ♪  
準会員の方も  
教室に参加できます！

