



11月の日曜教室



	3日(金) 文化の日	5日(日)	12日(日)	19日(日)	23日(木) 勤労感謝の日	26日(日)
10:00	スタジオ シンプルエアロ 森下	スタジオ おまかせマット 為房	スタジオ リラックスヨガ 吉岡	スタジオ シンプルエアロ 山下	スタジオ パレトン 山下	スタジオ ピラティス 岩坪
10:30						
10:40	オリジナルエアロ 井本	やさしいエアロ 為房	ちょっとがんばるエアロ 三尾	オリジナルヨガ 吉田育世	初級ダンスエアロ 小室	かんたんエアロ 吉田育世
11:40						
11:50	スマイルヨガ 藤木	なかなかエアロ 大森	ベリーダンス ナタリヤ	オリジナルエアロ 吉田育世	がんばるエアロ 小室	なかなかエアロ 吉田育世
12:35						
13:00					プール 初中級おまかせ 井上	
14:00					中上級おまかせ 井上	
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						

※連続受講は
ご遠慮ください。

スマイルヨガとは？
 ヨガの呼吸法や動きを取り入れ、顔にある表情筋を鍛え、ストレッチします。

♪ 11/23(木)限定♪
 準会員の方も
 教室に参加できます！