

11月週替わりレッスン 有酸素系

12:20~13:10

日程	レッスン名	担当	内容
11月3日	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス
11月10日	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス
11月17日	かんたん ステップ	川村純子 インストラクター	ステップ台を使用し音楽に合わせて 昇降運動を行うクラス
11月24日	ZUMBA®	清水 インストラクター	ラテン音楽とダンスを融合したクラス

11月週替わりレッスン 調整系

13:30~14:30

日程	レッスン名	担当	内容
11月3日	ピラティス	尾崎 インストラクター	静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス
11月10日	休講	—	休講となります
11月17日	健康体操	川村純子 インストラクター	身体をほぐし、バランスを上手に整えていくクラス
11月24日	ピラティス	尾崎 インストラクター	静の動きと呼吸法でボディラインを整えていくクラス