

12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
12/1(日)	かんたんステップ	川村順子 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
12/8(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
12/15(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
12/22(日)	かんたんステップ	川村順子 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

12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
12/1(日)	健康体操	川村順子 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
12/8(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
12/15(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
12/22(日)	健康体操	川村順子 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