



12月

日曜週替わりスタジオプログラムのお知らせ



12月3日

10:00~10:45	ミドルエアロ45
11:00~11:45	パワーヨガ45

担当：大久保

12月10日

10:00~10:45	ミドルエアロ45
11:00~11:45	ヨガ45 (ベーシックフロー)

エアロ担当：中西
ヨガ担当：織田 (陽)

12月17日

10:00~10:45	ミドルエアロ45
11:00~11:45	ミドルステップ45

担当：木下

12月24日

10:00~10:45	ミドルエアロ45
11:00~11:45	ミドルステップ45

担当：田端