

💪 週替わりレッスン表(8月) 💪

	月曜日
8/3	エアロ45 imari
8/10	ZUMBA 今峯 扶美子
8/17	エアロ45 imari
8/24	ZUMBA 今峯 扶美子
8/31	エアロ45 imari

	土曜日(スタジオ1)	土曜日(スタジオ2)
8/1	リモス45 竹内 佳津子	腰痛予防ストレッチ スタッフ
8/8	リモス45 竹内 佳津子	腰痛予防ストレッチ スタッフ
8/15	腰痛予防ストレッチ ストレッチ	
8/22	腰痛予防ストレッチ ストレッチ	
8/29	リモス45 竹内 佳津子	腰痛予防ストレッチ スタッフ

ピルビスワーク開催日 8/1, 8/8, 8/29