

Ⓜ 週替わりレッスン表(7月)Ⓜ

	月曜日
7/6	エアロ45 imari
7/13	ZUMBA 今峯 扶美子
7/20	エアロ45 imari
7/27	ZUMBA 今峯 扶美子

	土曜日(スタジオ1)	土曜日(スタジオ2)
7/4	腰痛予防ストレッチ スタッフ	
7/11	リトモス45 竹内 佳津子	腰痛予防ストレッチ スタッフ
7/18	リトモス45 竹内 佳津子	腰痛予防ストレッチ スタッフ
7/25	腰痛予防ストレッチ ストレッチ	

ピルビスワーク開催日 7/11, 7/18