

💪 週替わりレッスン表(10月)💪

	月曜日
10/5	エアロ45 imari
10/12	ZUMBA 今峯 扶美子
10/19	エアロ45 imari
10/26	ZUMBA 今峯 扶美子

	土曜日(スタジオ1)	土曜日(スタジオ2)
10/3	腰痛予防ストレッチ スタッフ	
10/10	リトモス45 竹内 佳津子	腰痛予防ストレッチ スタッフ
10/17	腰痛予防ストレッチ スタッフ	
10/24	リトモス45 竹内 佳津子	腰痛予防ストレッチ スタッフ
10/31	リトモス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 10/10, 10/24, 10/31