

# 8月 日曜レッスン担当者

スタジオ	時間	レッスン	4日	11日	18日	25日
A	10:30~	週変わり レッスン 	ボディ メンテナンス45 多賀IR 	ボディ パンプ45 西村IR	ボディ メンテナンス45 小杉IR 	メイクヨガ45 清家IR 
	11:45~	週変わり レッスン	エアロ50 多賀IR	エアロ45 西村IR	ステップ45 小杉IR	ステップ40 清家IR 
	13:00~	週変わり レッスン	ステップ40 多賀IR 	太極拳  たかさかIR	マットサイエンス 60 小杉IR 	エアロ50 清家IR
	14:10~	特別枠 レッスン				ストレッチポール で姿勢改善30 大西IR 
B	15:00~	ホットヨガ45 動(ドウ)	上野IR	上野IR	上野IR	上野IR

※「Aスタジオ」定員20名 /ステップ・ボディパンプ・太極拳は定員14名 「Bスタジオ」定員13名

日曜日のスケジュールはア・ミューフットネスクラブホームページにアクセス!!

【URL】<https://a-mieux-fitness.com>



← ホームページは  
こちらから