

# 11月 日曜レッスン担当者

スタジオ	時間	レッスン	3日	10日	17日	24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♥	ストレッチポールで 姿勢改善 新出IR♥	ボディ メンテナンス45 小杉IR♥	エアロ30 西村IR♥
	11:45~	週変わり レッスン	エアロ50 多賀IR	ステップ45 新出IR	ステップ45 小杉IR	パンプ30 西村IR♥
	13:00~	週変わり レッスン	ステップ40 多賀IR♥	エアロ50 新出IR	マットサイエンス 60 小杉IR♥	エアロ45 西村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・ミューフィ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