

2月 日曜レッスン担当者

スタジオ	時間	レッスン	2日	9日	16日	23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 	エアロ30 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	11:30~12:30 パンプ60 西村IR	ステップ45 小杉IR	エアロ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 高坂IR 	マットサイエンス 60 小杉IR 	パンプ60 西村IR
B	14:15~	週変わり レッスン	Ⓡ美温活45 リンパストレッチ 山本かIR 	Ⓡ美温活45 リンパストレッチ 山本かIR 	Ⓡ美温活45 リンパストレッチ 山本かIR 	14:15~15:05 ホットピラティス ヨガ50 宮本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