

6月 日曜レッスンスン担当者

| スタジオ | 時間 | レッスン | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29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45 新出IR  | ボディ メンテナンス45 小杉IR  | エアロ30 西村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 | ステツ45 新出IR | ステップ50 小杉IR | パンプ45 西村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  | エアロ50 新出IR | マットサイエンス 60 小杉IR  | ステップ50 西村IR | 太極拳  たかさかIR |
| B | 14:15~ | ホットヨガ45 静(セイ) | 上野IR | 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・ボディパンプは定員14名 / 太極拳は定員17名

「Bスタジオ」定員14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