

# 7月 日曜レッスン担当者

| スタジオ | 時 間    | レッスン                                                                                                 | 6日                                                                                                          | 13日                                                                                               | 20日                                                                                                          | 27日                                                                                                 |
|------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A    | 10:30~ | 週変わり<br>レッスン        | ボディ<br>メンテナンス45<br>多賀IR  | エアロ40<br>西村IR  | ボディ<br>メンテナンス45<br>小杉IR   | メイクヨガ45<br>清家IR  |
|      | 11:45~ | 週変わり<br>レッスン                                                                                         | エアロ50<br>多賀IR                                                                                               | パンプ45<br>西村IR                                                                                     | ステップ50<br>小杉IR                                                                                               | エアロ40<br>清家IR    |
|      | 13:00~ | 週変わり<br>レッスン                                                                                         | ステップ40<br>多賀IR         | ステップ50<br>西村IR                                                                                    | マットサイエンス<br>60<br>小杉IR  | 太極拳 <br>たかさかIR   |
| B    | 14:15~ | ホットヨガ45<br>静(セイ)  | 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