

9月 日曜レッスン担当者

スタジオ	時間	レッスン	7日	14日	21日	28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40 西村IR 	ボディ メンテナンス45 小杉IR 	太極拳  たかさかIR
	11:45~	週変わり レッスン	エアロ50 多賀IR	パンプ45 西村IR	ステップ50 小杉IR	メイクヨガ 45 清家IR 
	13:00~	週変わり レッスン	ステップ40 多賀IR 	ステップ50 西村IR	マットサイエンス 60 小杉IR 	エアロ40 清家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

※「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