

12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🍀	メイクヨガ45 清家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🍀	太極拳🍀 たかさかIR
	11:45~	週変わり レッスン	エアロ40 清家IR🍀	ステップ45 新出IR🍀	ステップ50 小杉IR	パンプ45 西村IR
	13:00~	週変わり レッスン	リフレッシュ ヨガ60 松岡IR🍀	エアロ50 新出IR🍀	マットサイエンス 60 小杉IR🍀	エアロ50 西村IR
B	14:15~	ホットヨガ45 🍀	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