

# 1月 日曜レッスン担当者

スタジオ	時 間	レッスン	4日	11日	18日	25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 	メイクヨガ45 清家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60 西村IR	ポルドブラ45 清家IR 	エアロ40 西村IR 
	13:00~	週変わり レッスン	ステップ40 多賀IR 	ボールDE ピラティス60 宮本IR 	エアロ40 清家IR 	ステップ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