

2月 日曜レッスン担当者

スタジオ	時 間	レッスン	1日	8日	15日	22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 	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 	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	エアロ40 清家IR 	ステップ45 新出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 	ボールDE ピラティス60 宮本IR 	エアロ50 新出IR	太極拳  たかさか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