

8月 日曜レッスン担当者

スタジオ	時 間	レッスン	2日	9日	16日	23日	30日
A	10:30~	週変わり レッスン 	エアロ40 西村IR 	ステップ40 西村IR 	ボディ メンテナンス 45 小杉IR 	ストレッチポール で姿勢改善45 新出IR 	休 館 日
	11:45~	週変わり レッスン	ステップ50 西村IR	パンプ60 西村IR	ステップ50 小杉IR	ステップ45 新出IR	
	13:00~	週変わり レッスン	ペルビック 45 今井IR 	エアロ50 西村IR	太極拳  たかさかIR	エアロ50 新出IR	
B	14:15~	週変わり レッスン 	ハタヨガ50 今井IR 	ショートヨガ 50 池田IR 	ハタヨガ50 松岡IR 	ピラティス 60 村上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