11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	29日
A	10:30～	週変わりレッスン	メイクヨガ 45 清家IR	エアロ40 西村IR	マット サイエンス60 小杉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	ポルドブラ 45 清家IR	ボディパンプ 45 西村IR	ステップ50 小杉IR	ポルドブラ 45 清家IR	ボディパンプ 45 西村IR
	13:00～	週変わりレッスン	エアロ40 清家IR	ステップ50 西村IR	エアロ40 山本えIR	エアロ40 清家IR	エアロ45 西村IR
A/B	14:15～	週変わりレッスン	Aスタジオ ピラティス60 村上IR	Aスタジオ ハタヨガ60 上野IR	Bスタジオ ホットヨガ45 池田IR	Aスタジオ ハタヨガ60 上野IR	Aスタジオ 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