

# ☆☆日曜 週替わりレッスン☆☆

11:20~(45) 3F Aスタジオ

担当：藤田インストラクター

◆◇1週目・3週目のみの月◆◇

1週目・・・アースヨガ ※ヨガの動きを音楽に合わせて行うレッスン

3週目・・・エアロ45

◆◇5週目もある月◆◇

1・3・5週すべてサルセーション45



♪♪皆様のご参加をお待ちいたしております♪♪