

11月ふらっと教室

※急遽休講となる場合がございます。ご了承ください。
お電話又は、ホームページをご確認下さい。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 休館日	14	15
16	17	18 休講	19 休講	20	21 休講	22 休講
23	24	25	26	27	28	29
30						

曜日	教室名	時間	定員	金額(1回分)
火	ロコモ予防体操 	9:10~9:55	30名	720円
	ヨガ	15:20~16:10	35名	800円
水	パワーヨガ	19:10~19:55	35名	720円
	静☆ヨガ	20:05~20:50	35名	720円
金	ヨガ	10:30~11:20	35名	800円
第2・4土	ボディメイクエクササイズ	9:15~10:05	30名	800円
	エナジーフィットネス 	10:30~11:20	35名	800円
	一番脂肪リ 	11:45~12:35	35名	800円
第1・3日	おなかスッキリ 	9:15~10:05	35名	800円
	ピラティス	10:30~11:20	35名	800円
	ヨガ	11:45~12:35	35名	800円