

12月週替わりレッスン

○火曜日 13：30～14：10

12/1	リラックスヨガ	北村
12/8	全身疲労回復ストレッチ	北村
12/15	肩こり予防エクササイズ	面家
12/22	姿勢改善ストレッチ	面家

12月週替わりレッスン

○火曜日 16：00～16：40

12/1	サーキットトレーニング	北村
12/8	エアロビクス	北村
12/15	上半身トレーニング	面家
12/22	エアロ&筋トレ	三隨