

AREA DO 21

Lesson Menu

	月	火	水	木	金	土
午前				10:00~11:00 はじめて太極拳 土井ひとみ		10:00~11:00 からだ メンテナンス 相崎幸子
午後		1:30~2:30 はじめてヨーガ 羽鳥ゆかり	1:00~2:00 はじめて英会話 土井ひとみ	1:30~2:30 ボール エクササイズ 相崎幸子		
夜		7:30~ 8:30 英会話 土井ひとみ	8:00~ 9:00 たのしく ボディメイク 羽鳥ゆかり		8:00~9:00 ヨーガ 羽鳥ゆかり	

レッスン 注意事項

- ◎ レッソンは60分で効果があがる様にプログラムされています。
最初からの参加をお願いします。
- ◎ 体調がすぐれないときは運動を中止して、担当のインストラクターに申し出てください。
- ◎ レッスン中は携帯電話をマナーモードにしてください。
- ◎ お帰りの際は、お忘れ物(着替え等)ないように。