

# 12月スタジオレッスン情報

Merry  
Christmas!



## かんたんエアロ

担当 佐藤

【定員20名】

12/ 1(月) 11:15-12:00

12/ 8(月) 11:15-12:00

12/15(月) 11:15-12:00

12/22(月) 11:15-12:00

## かんたんヨガ

担当 今野

【定員16名】

12/ 5(金) 11:15-12:00

12/12(金) 11:15-12:00

12/19(金) 11:15-12:00

12/26(金) 11:15-12:00

## 持ち物

**タオル、上履き、運動着、飲み物、ヨガマット**

今年もスポーツアカデミー柏崎をご利用いただきありがとうございました。

来年もよろしくお願い致します。

2026年1月のレッスン情報は12月20日(土)にお知らせします。