

11月スタジオレッスン情報



かんたんエアロ

担当 佐藤

【定員20名】

11/ 3(月) 11:15-12:00

11/10(月) 11:15-12:00

11/17(月) 11:15-12:00

11/24(月) 11:15-12:00



かんたんヨガ

担当 今野

【定員16名】

11/ 7(金) 11:15-12:00

11/14(金) 11:15-12:00

11/21(金) 11:15-12:00

11/28(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



2025年12月のレッスン情報は11月20日(木)にお知らせします。