

# 11月のお楽しみレッスン

①

7日 15:00~16:00

⇒エアロ&ステップ 天羽

※定員20名

②

14日 15:00~16:00

⇒エアロマラソン 天羽

③

21日 15:00~16:00

⇒コアトレ&ストレッチ 金井

④

28日 15:00~16:00

⇒サーキットトレーニング&  
ストレッチ 河面