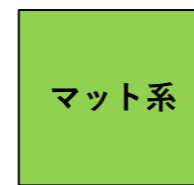


2024年7月～

エフバイエー須坂 レッスンプログラム

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月		30 10 ヨ ガ 😊 南澤	20 00 太極舞 😊 南澤	15 55 初中級 ベンチ 南澤	10 00 BAILA BAILA 😊 小島	10 00 中級 エアロ 柳沢						20 00 ヨ ガ 😊 生玉	
火		20 10 ZUMBA ミハル	30 10 初中級 ベンチ 😊 柳沢	25 05 初中級 エアロ 😊 柳沢	25 10 ダンス エアロ Yuka	25 05 初中級 エアロ こーき	20 10 ボディ リンパケア 😊 関川					05 45 初中級 エアロ ショータ	
水	3週目 アロマ フット セラピー	30 10 ボディ セラピー 😊 岡田	20 20 ZUMBA ゴールド 😊 笠井	30 15 リトモス ERINA	25 10 初級 エアロ 😊 松川	20 10 中級 エアロ 南澤							
木		20 00 ヨ ガ 😊 生玉	10 55 初中級 エアロ NAO	05 50 初級 ベンチ 😊 こーき	05 50 リトモス ERINA	00 50 ボディメイク 😊 岡村						15 00 定員 ボディ パンプ45 遠山	
金		20 05 バランス コーディネーション 😊 国原	15 05 ZUMBA 国原	15 05 1・3週目 ポルドブラ 2・4週目 パレトン 😊 吉池	15 05 BAILA BAILA 😊 宮澤	15 00 ヨ ガ 😊 宮澤						00 50 BAILA BAILA 😊 宮澤	00 40 ピラティス 宮澤
土		25 10 ボディ コンパクト45 遠山	20 00 初中級 エアロ こーき	15 05 BAILA BAILA 😊 熊谷	20 00 リラックス ヨガ 😊 日野	10 50 はじめて エアロ 😊 日野							



定員 ボディパンプは定員14名となります。

- ◆ 😊 は初めての方でも参加しやすいプログラムです。
- ◆ 1レッスン参加にあたり、1枚のチケットが必要となります。
- ◆ レッスン開始10分を過ぎてからのご入場はご遠慮ください。
- ◆ インストラクターが休みの際は代行は立てず休講となります。
- ◆ 急な休講は公式LINEにて発信いたしますので、公式LINEのご登録をお願いいたします。



休講情報は公式LINEにてご確認ください。