

8月1日よりレッスン参加定員数 及び開始時間が変わります！

講師	レッスンプログラム	曜日	時間
高橋 綾子先生	協栄シェイプボクシング 50	火	10:55~11:45
浅野 直之先生	ヨガ	火	13:50~14:30
石川 佳世子先生	ZUMBA 45	火	20:00~20:45
木村 美季先生	リトモス 45	水	11:55~12:40
木村 美季先生	リトモス 60	木	11:10~12:10
吉村 朋子先生	協栄シェイプボクシング 50	木	14:15~15:05
高橋 綾子先生	協栄シェイプボクシング 50	木	19:40~20:30
石川 佳世子先生	ZUMBA 45	金	14:30~15:15
吉村 朋子先生	骨盤リンパヨガ 50	金	20:15~21:05
石川 佳世子先生	ZUMBA 50	土	15:10~16:00
木村 美季先生	リトモス 45	日	10:40~11:25
吉村 朋子先生	姿勢改善ヨガ	日	13:20~14:10

※参加定員数が30名→**40名**に拡大します！

富士見市立市民総合体育館 スポーツジム・スタジオ