

# 2月 日曜日 サンデーバラエティー

14:00~15:00

	内容	担当者	定員	強度
5日	フラダンス	竹口 直美	45名	☆~
12日	エアロビクス初級	宮脇 亮二	45名	☆~
19日	脂肪燃焼エアロ	山田 亜紀子	45名	☆~
26日	かんたんステップ・マットストレッチ	豊田 友子	45名	☆~

## 2月 火曜 オリジナル45

	時間	内容	担当者
毎週 火曜日	13:30 ~ 14:15	ボディーメイキング	釣 富美子
		バランスよく筋トレをし、 元気で強い体を作りましょう!	定員45名