

11月レッスンスケジュール

月 火 水 木 金 土 日

10:45		簡単 ピラティス (3FIT オンラインレッスン)			ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)	かんたん ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)	ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)
11:45	FIT ヨガ	ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)		ヨガ (3FIT オンラインレッスン)	バレトン (3FIT オンラインレッスン)	簡単 ピラティス (3FIT オンラインレッスン)	ヨガ (3FIT オンラインレッスン)
12:45	かんたん ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)	バレトン (3FIT オンラインレッスン)		簡単 ピラティス (3FIT オンラインレッスン)	FIT ヨガ		
14:00		FIT ヨガ		ボディ シェイプ (3FIT オンラインレッスン)	かんたん ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)		
15:00		かんたん ボクササイズ (3FIT オンラインレッスン)			ストレッチ & リズム (3FIT オンラインレッスン)		

11月レッスン変更のお知らせ

11月スタッフレッスン

ロコモ足腰体操、美尻フィットは
休止となります。

※詳しくはレッスンスケジュールをご覧ください。

イオンフィットネススタジオ大和