

2

月

15:00~

## サンデーアラカルト



日付	担当者	内容
5日 (日)	本多 インストラクター	<b>脂肪燃焼ステップ</b> ステップ台で下半身強化&脂肪燃焼していきましょう！
11日 (祝)	岸野 インストラクター	<b>ZUMBA</b> 世界中の音楽に合わせて楽しく踊りながら汗をかきましょう。
12日 (日)	藤田 インストラクター	<b>コンビネーションエアロ</b> エアロビクスの中級クラスです。様々な動きを楽しめるクラスです。
19日 (日)	佐野 インストラクター	<b>冬のお悩み解消YOGA</b> 寒さからくる冷え・こわばり・肩こり・腰痛等を、YOGAで温め・ほぐしましょう。
26日 (日)	堀 インストラクター	<b>ファイドゥ60</b> 60分のフルバージョン。みんなで熱くなりましょう。集まれファイター！！