

12月 バラエティー(週替わりレッスン)

第1スタジオ 毎週日曜日 16:10~16:55(45分)



	内容	担当インストラクター/強度・難易度
1日	ビギナー	岡田 陽子 強度:★★★★ 難易度:★★★★
8日	ダンスエアロ	森本 清美 強度:★★★★ 難易度:★★★
15日	カロリーバーナー	田中 陽子 強度:★★★★★ 難易度:★★★
22日	 クリスマビクス2019 開催 	



初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。※強度や難易度は★が多いほどレベルが高くなります。