

ゴールドジム宝塚兵庫
日曜日 週替わりレッスン 10月

	2本とも WEB予約対象	ZUMBAのみ WEB予約対象	ステップのみ WEB予約対象	
	10月4日 第1週目	10月11日 第2週目	10月18日 第3週目	10月25日 第4週目
14:00				14:00
14:15				14:15
14:30	オリジナルステップ60 ～シングル横置きステップ～ 14 : 30-15 : 30 新城 めぐみ	ボディメイクストレッチ 14 : 30-15 : 15 Nachi	オリジナルステップ60 14 : 30-15 : 30 松本 莉奈	14:30
14:45				14:45
15:00				15:00
15:15				15:15
15:30				15:30
15:45	オリジナルステップ45 ～シングル縦置きステップ～ 15 : 45-16 : 30 新城 めぐみ	ZUMBA 15 : 30-16 : 30 Nachi	オリジナルエアロ45 15 : 45-16 : 30 松本 莉奈	15:45
16:00				16:00
16:15				16:15
16:30				16:30
16:45				16:45
17:00				17:00
18:00				18:00
月によってレッスンの内容・インストラクターが変更します。 又、直前にやむを得ずレッスンの内容が変更する場合がございます。 予めご了承くださいませ。				