

# 10月 日曜日 10:30-13:30 週代わりレッスンのお知らせ

**1日** 10:30~11:10 全身リラックス40 KiMi  
11:30~12:15 エアロ40 KiMi

---

**8日** 10:30~11:10 全身リラックス40 KiMi  
11:30~12:15 エアロ40 KiMi

---

**15日** 10:30~11:30 ヨガ60 藤村  
11:45~12:30 ZUMBA (45min) 藤村  
12:45~13:30 RPBエッセンス45 藤村

---

**22日** 10:30~11:30 エアロビクス60 赤坂  
11:45~12:45 ステップ60 赤坂

---

**29日** 10:30~11:30 ヨガ60 中山  
11:45~12:45 ステップ60 中山

