



11月の研修室『SPOT』レッスン



	11月1日(金)	11月8日(金)	11月13日(水)	11月15日(金)	11月21日(木)	11月28日(木)	11月29日(金)	
9:00								9:00
10:00	背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島	背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島		背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島			背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島	10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00			リラックス&ストレッチ 13:10-13:55 木村					13:00
14:00								14:00
15:00	ヨガ 15:15-16:00 大橋						ヨガ 15:15-16:00 大橋	15:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

ナイトバス対象クラス
11月21日・28日

ボディコンバット45
21:15-22:00
藤長
第2体育室

ボディコンバット45
21:15-22:00
藤長
第2体育室



◆参加費:45分レッスン600円(税込)

横浜市青葉スポーツセンター