



第3体育室

日曜日特別レッスン

9月13日(日)		10月4日(日)	
9:00		9:00	
10:00	X55 (エクストリーム55) 9:30-10:15 木村	ZUMBA 9:30-10:15 木村	10:00
11:00	ZUMBA 10:30-11:15 大橋	ボディパンプ45 10:30-11:15 榎本	11:00
12:00	ヨーガ 11:30-12:15 大橋	ボディバランス45 ※ST 11:35-12:20 榎本	12:00

◆参加費:1レッスン600円(税込)

◆ナイトパスをお持ちの方は無料でご参加いただけます



横浜市青葉スポーツセンター