

10月帯広市総合体育館レッスンプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 30	10:00-10:45 美ユティボディウェーブ 丸山	10:00-10:45 ヨガ 外崎	10:00-10:45 コアヨガ 阿部	10:00-10:45 ベーシックヨガ MUMU	10:00-10:45 ずっきリエアロ 阿部	10:00-10:45 筋膜リリースヨガ KAORI	10:00-10:45 DISCO WORLD 阿部
11:00 30	11:00-11:45 ZUMBA 三間	11:00-11:45 太極舞 外崎	11:00-11:45 やさしいエアロ 阿部	11:00-11:45 体幹リセット+ヨガ MUMU	11:00-11:45 DISCO WORLD 阿部	11:00-11:45 ピラティス KAORI	11:00-11:45 ZUMBA 阿部
12:00 30	12:00-12:45 リラックスヨガ 山口	12:00-12:45 ずっきリエアロ 金徳	12:00-12:45 DISCO WORLD 阿部	12:00-12:45 ピラティス 長田	12:00-12:45 ボディパンプ 門馬	12:00-12:45 DISCO WORLD 山下	12:00-12:45 ボディパンプ 門馬

訂正後

10:00-10:45 太極舞 阿部
11:00-11:45 DISCO WORLD 阿部

