

ゴールドジム宝塚兵庫 日曜日 週替わりレッスン 10月

	10月5日 第1週目	10月12日 第2週目	10月19日 第3週目	10月26日 第4週目
14:00				
14:15				
14:30				
14:45	レゲエヨガ (ヨガ+ダンスエクササイズ) 14:30~15:30 KYOKO HCJ	オリジナルステップ45 14:30-15:15 三宮 慶祐	K-pop 14:30-15:30 Mackey	懐メロダンス 14:30~15:30 内海 智菜
15:00				
15:15				
15:30				
15:45	骨盤整体 15:45~16:30 KYOKO HCJ	オリジナルエアロ60 15:30-16:30 三宮 慶祐	Street Jazz 15:45-16:30 Mackey	コンディショニング for ビューティフルウォーキング 15:45~16:30 内海 智菜
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
18:00				

ステップのみ
WEB予約対象

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。