

# 1月水曜日の週替わりレッスン

1月7日(水)

20:45  
～  
21:45

松下 弥生 IR  
ボディメイクヨガ★★★

1月14日(水)

20:45  
～  
21:45

あや I R  
フローヨガ★★★

1月21日(水)

20:45  
～  
21:45

松下 弥生 IR  
ボディコンディショニングヨガ★★★

1月28日(水)

20:45  
～  
21:45

あや I R  
デトックスヨガ★★★