

2019年・9月のグループレッスンのお知らせ



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	19:00~20:00 ウォーク基礎		20:30~22:00 ヤングサークル		19:00~20:00 ルンバ基礎	
8	9	10	11	12	13	14
	19:00~20:00 上半身の動かし方	19:00~20:00 団体レッスン(宇和島)	20:30~22:00 ヤングサークル		19:00~20:00 チャチャチャ基礎	
15	16	17	18	19	20	21
			20:30~22:00 ヤングサークル		19:00~20:00 サンバ基礎	
22	23	24	25	26	27	28
	10:00~11:00 団体レッスン(砥部)	19:00~20:00 団体レッスン(宇和島)	20:30~22:00 ヤングサークル		19:00~20:00 ルンバ基礎	
29	30	10月/1	2	3	4	5
	19:00~20:00 基礎強化トレーニング		20:30~22:00 ヤングサークル		19:00~20:00 チャチャチャ基礎	18:00~19:00 トレーナーによる引き締めボディの作り方