

# レッスン(曜日別)

## 火曜日

姿勢美ヨガ 9:40~  
ボディコンディショニング  
11:00~  
はじめようヒップホップ  
19:00~

in 上三川町体育センター

**[1月・2月・3月]の  
13レッスン**

## 水曜日

ズンバ 13:00~  
ビギナーズエアロ 19:00~  
ハリウッドヨガ 20:00~

## 木曜日

マイフィットネス 10:00~  
はじめてのブレイキン 19:00~  
ベーシックヨガ 20:00~

## 金曜日

硬式テニススクール 10:00~  
ズンバゴールド 13:00~  
テトックスヨガ 14:00~  
POPエクササイズ 20:00~

