

# Studio Information

## 【週替わりレッスン】

レッスン内容・担当者をご案内させていただきます。皆様のご参加お待ちしております。

○毎週日曜日

2月5日

13:05～13:50 シェイプアップステップ	松本 莉奈
14:05～14:50 シェイプアップエアロ	松本 莉奈

2月12日

13:05～13:50 ファイドゥ	山根 和記
14:05～14:50 トップライド	山根 和記

2月19日

13:05～13:50 ユーバウンド(有料)	沖 和彦
14:05～14:50 ファイドゥ	沖 和彦

2月26日

13:05～13:50 ピラティス	小寺 裕之
14:05～14:50 サーキットトレーニング	小寺 裕之

トータル・ボディデザイン・フィットネス

**VADY**  
vital aesthetic design you