

# 《10月》日祝レッスンスケジュール

	10/3(日)	10/10(日)	10/17(日)	10/24(日)	10/31(日)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
11:00					※後日別紙にてご案内致します イベントを予定しております
11:30					
12:00	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) デトックスヨガ 長谷	
12:30					
13:00					
13:30	13:30(30) リトモス30 坂口	13:30(30) ミドルエアロ 上野	13:30(30) シンプルステップ 山崎	13:30(30) ラテンエアロ30 元田	
14:00					
14:30	14:20(45) オリジナルエアロ 坂口	14:20(45) コンビネーション ステップ 上野	14:20(45) オリジナルエアロ 山崎	14:20(45) コンビネーション ステップ 元田	
15:00					
15:30	15:30(45) ボディパンプ45 丸尾	15:30(45) LESMILLS CORE テック&30 安栖	15:30(45) ボディパンプ45 古殿	15:30(45) LESMILLS CORE テック&30 山下	
16:00					
16:30					
17:00	16:45(45) ボディコンバット 45 丸尾	16:45(45) ボディコンバット 45 石塚	16:45(45) ボディコンバット 45 能戸	16:45(45) ボディコンバット 45 松岡	
19:30	19:30 ジム施設利用時間終了				

# 《11月》日祝レッスンスケジュール

	11/7(日)	11/14(日)	11/21(日)	11/23(火)	11/28(日)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
11:00					
11:30					
12:00					
12:30	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) リラックスヨガ 長谷	12:00(60) デトックスヨガ 長谷
13:00					
13:30					
	13:30(30) リトモス30 坂口	13:30(30) ボディステップ30 古殿	13:30(30) ミドルエアロ 上野	13:30(30) ZUMBA® 白石	13:30(30) ミドルエアロ 元田
14:00					
14:30	14:20(45) オリジナルエアロ 坂口	14:20(45) リトモス45 古殿	14:20(45) コンビネーション ステップ 上野	14:20(45) オリジナルエアロ 白石	14:20(45) コンビネーション ステップ 元田
15:00					
15:30	15:30(45) ボディパンプ45 徳重	15:30(45) LESMILLS CORE テック&30 安栖	15:30(45) ボディパンプ45 丸尾	15:30(45) LESMILLS CORE テック&30 山下	15:30(45) ボディパンプ45 石塚
16:00					
16:30					
17:00	16:45(45) ボディコンバット 45 徳重	16:45(45) ボディコンバット 45 松岡	16:45(45) ボディコンバット 45 丸尾	16:45(45) ボディコンバット 45 能戸	16:45(45) ボディコンバット 45 石塚
19:30	19:30 ジム施設利用時間終了				