

# スタジオ プログラム

火 10月6日・20日	水 10月7日・21日	木 10月15日	金 10月16日	土 10月3日・17日	日 10月4日・18日
	ボールエクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	キアークエクササイズ 10:20~10:50 佐藤(智)	健康エクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	健康エクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	初級エアロ 10:30~11:15 山本
初級エアロ 11:00~11:45 加藤(美)	ポルドフラ 11:00~11:45 岩下	燃焼エアロ 11:00~11:45 佐藤(智)	初級エアロ 11:00~11:45 加納	サーキットエアロ 11:00~11:45 佐藤(智)	
ハワイアン・フラ 13:00~13:45 堀田	ヨガ療法 13:00~14:30 大橋	ヨガ 13:00~13:45 山田	チューブエクササイズ 13:00~13:30 スタッフ		
		キッズダンス 16:20~17:20 竹中			
ジュニアダンス 17:25~18:25 Takumi		ジュニアダンス 17:25~18:25 竹中			
ベリーダンス 19:15~20:00 横井(美)	初級エアロ 19:15~20:00 水野	燃焼エアロ 19:15~20:00 水野	ZUMBA (ズンバ) 19:25~20:10 竹中	コンティョニング 19:00~19:35 スタッフ	

お願い

レッスン開始10分以降の参加は  
ご遠慮ください。

ご案内

スケジュール変更に伴う案内は  
正面玄関及びスタジオ内にてご  
案内しております。ご確認ください。

# スタジオ プログラム

火 10月13日・27日	水 10月14日・28日	木 10月8日・22日	金 10月9日・23日	土 10月10日・24日	日 10月11日・25日
青竹教室 10:20~10:50 袴田	ボールエクササイズ 10:20~10:50 スタッフ		健康エクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	健康エクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	初級エアロ 10:30~11:15 山本
ヨガ 12:00~12:45 加藤(恵)	ダンスエアロ 12:00~12:45 笹野	ZUMBA (ズンバ) 12:00~12:45 加藤(美)	初級ボクシングエアロ 12:00~12:45 中村	ステップ 12:00~12:50 岩下	
			チューブエクササイズ 13:00~13:30 スタッフ		
		キッズダンス 16:20~17:20 竹中			
ジュニアダンス 17:25~18:25 Takumi		ジュニアダンス 17:25~18:25 竹中			
初中級エアロ 20:15~21:00 加古	ヨガ 20:15~21:00 山田	ピラティス 20:15~21:00 スタッフ	ボクシングエアロ 20:20~21:05 横井(奈)	コンティョニング 19:00~19:35 スタッフ	

お願い

レッスン開始10分以降の参加は  
ご遠慮ください。

ご案内

スケジュール変更に伴う案内は  
正面玄関及びスタジオ内にてご  
案内しております。ご確認ください。