

スタジオ プログラム

火 9月1日・15日	水 9月2日・16日	木 9月3日・17日	金 9月4日・18日	土 9月5日・19日	日 9月6日・20日
	ボールエクササイズ 10:20~10:50 スタッフ	キックエクササイズ 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)	ボルドフラ 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)	
					<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>お願い</p> <p>レッスン開始10分以降の参加は ご遠慮ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> <p>ご案内</p> <p>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。</p> </div>
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 (スンバ) 19:25~20:10 竹中	コンティショニング 19:15~20:00 スタッフ	

スタジオ プログラム

火 9月8日・22日	水 9月9日・23日	木 9月10日・24日	金 9月11日・25日	土 9月12日・26日	日 9月13日・27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 (スンバ) 12:00~12:45 加藤(美)	初級ボクシングエアロ 12:00~12:45 中村	スタッフ 12:10~13:00 岩下	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>お願い</p> <p>レッスン開始10分以降の参加は ご遠慮ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> <p>ご案内</p> <p>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。</p> </div>
		キッズダンス 16:20~17:20 竹中	チューブエクササイズ 13:00~13:30 スタッフ		
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			
				コンティショニング 19:15~20:00 スタッフ	
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)		