

スタジオ プログラム

火 11月2日・16日	水 11月3日・17日	木 11月4日・18日	金 11月5日・19日	土 11月6日・20日	日 11月7日・21日
	イワサキトレーニング 10:20~10:50 スタッフ	チェアエクササイズ 10:20~10:50 佐藤(智)	健康エクササイズ 10:20~10:50 スタッフ		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	かんたんピラティス 13:00~13:30 スタッフ	<p>お願い レッスン開始10分以降の参加は ご遠慮ください。</p> <p>ご案内 スケジュール変更に伴う案内は 館内にてご案内しております。 ご確認ください。</p>	
キッズダンス 16:25~17:25 Takumi		キッズダンス 16:25~17:25 竹中			
ジュニアダンス 17:30~18:30 Takumi		ジュニアダンス 17:30~18:30 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	サーキットエアロ 19:15~20:00 水野	ZUMBA (ズンバ) 19:25~20:10 竹中	コンティショニング 18:10~18:50 スタッフ

スタジオ プログラム

火 11月9日・23日	水 11月10日・24日	木 11月11日・25日	金 11月12日・26日	土 11月13日・27日	日 11月14日・28日
青竹教室 10:20~10:50 袴田	イワサキトレーニング 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 10:20~10:45 桑山	初級エアロ 10:30~11:15 山本
	ダンスエアロ 11:00~11:45 笹野				
ヨガ 12:00~12:45 加藤(恵)		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	<p>お願い レッスン開始10分以降の参加は ご遠慮ください。</p> <p>ご案内 スケジュール変更に伴う案内は 館内にてご案内しております。 ご確認ください。</p>
			かんたんピラティス 13:00~13:30 スタッフ		
キッズダンス 16:25~17:25 Takumi		キッズダンス 16:25~17:25 竹中			
ジュニアダンス 17:30~18:30 Takumi		ジュニアダンス 17:30~18:30 竹中			
初中級エアロ 20:15~21:00 加古	ヨガ 20:15~21:00 山田		ボクシングエアロ 20:20~21:05 横井(奈)	コンティショニング 18:10~18:50 スタッフ	