

11月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
	1 13:00～13:45エンジョイエアロ 14:00～14:45ボディジャム45	2 13:00～13:30ボディアタック30 13:45～14:30ZUMBA	3【祝】 《NEW》 9:45～10:15ピラティスボクササイズ 10:30～11:30ボディジャム	4	5 16:15～17:15メガダンス	6
7 14:00～14:45ダンスエアロ 15:00～15:45ボディバランス45※ST	8	9 13:00～13:30ボディアタック30 13:45～14:30ZUMBA	10 10:15～10:35コアトレ 10:50～11:40脂肪燃焼エアロ 19:00～20:00ボディジャム	11 13:00～13:45エンジョイエアロ 14:00～14:45ボディジャム45	12 13:00～13:45メガダンス45 14:00～14:45ZUMBA	13 14:15～15:15ボディジャム 15:30～16:30エンジョイエアロ
14 14:00～14:45ダンスエアロ 15:00～15:45ボディバランス45※ST	15 13:00～13:45エンジョイエアロ 14:00～14:45ボディジャム45	16 13:00～13:30ボディアタック30 13:45～14:30ZUMBA	17 10:15～10:35コアトレ 10:50～11:40脂肪燃焼エアロ 19:00～20:00ボディジャム	18	19 16:15～17:15メガダンス	20 13:15～14:15ボディジャム 14:30～15:30エンジョイエアロ
21 14:00～14:45ダンスエアロ 15:00～15:45ボディバランス45※ST	22 13:00～13:45エンジョイエアロ 14:00～14:45ボディジャム45	23【祝】	24 10:15～10:35コアトレ 10:50～11:40脂肪燃焼エアロ 19:00～20:00ボディジャム	25 13:00～13:45メガダンス45 14:00～14:45ZUMBA	26	27
28 14:00～14:45ダンスエアロ 15:00～15:45ボディバランス45※ST	29 13:00～13:45エンジョイエアロ 14:00～14:45ボディジャム45	30 13:00～13:30ボディアタック30 13:45～14:30ZUMBA	<p>一緒に楽しく、運動をしましょう！皆様のご参加お待ちしております！</p> <p>※プログラムは変更になる場合がございます。</p> <p>※WEBご予約をされる方は1週間前からお願い致します。（枠が空いていれば、ご予約がなくてもご参加頂けます。）</p> <p>※土曜日、日曜日、又は祝日の参加をご希望される方は、ご予約をおススメ致します。</p>			