

# 9月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<p><b>無料体験もできます!!スタッフまでお問い合わせ下さい!!</b></p> <p>※定員15名            ※プログラムは変更になる場合がございます。            ※WEBご予約は1週間前からお願いいたします。            当日、枠が空いていればご予約がなくてもご参加いただけます。            ※有料レッスン 会員様1,250円、会員外の方1,500円            当日担当インストラクターへ直接現金にてお支払い下さい。            ※有料会員様が優先となりますが、全ての方参加可能クラスがございます!!</p>				<p><b>1</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p><b>2</b></p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p> <p>12:00~13:00ボディコンバット60(土居)</p> <p>16:15~17:15メガダンス(渡邊)</p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>4</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:15~13:45ピラティスポクササイズ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊)</p> <p>15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊)</p>	<p><b>5</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            15:00~15:30リラックスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00~19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p><b>6</b></p> <p>12:00~12:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>12:45~13:30ZUMBA(渡邊)</p> <p>13:45~14:15ボディアタック30(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            14:30~15:00歩く・走るトレーニング(青山)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p><b>7</b></p> <p>13:00~13:30サーキットトレーニング(渡邊)</p> <p>13:45~14:30メガダンス45(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p><b>8</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p><b>9</b></p> <p>12:00~13:00ボディコンバット60(土居)</p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>11</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:15~13:45ピラティスポクササイズ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊)</p> <p>15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00~19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p><b>12</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            15:00~15:30リラックスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	<p><b>13</b></p> <p>12:00~12:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>12:45~13:30ZUMBA(渡邊)</p> <p>13:45~14:15ボディアタック30(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            14:30~15:00歩く・走るトレーニング(青山)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p><b>14</b></p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊)</p> <p>20:15~21:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p>	<p><b>15</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p><b>16</b></p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p> <p>12:00~13:00ボディコンバット60(土居)</p> <p>14:00~14:45ダンスエアロ(渡邊)</p> <p>15:00~15:45メガダンス45(渡邊)</p>	<p><b>17</b></p> <p>13:15~14:15ボディジャム(渡邊)</p> <p>14:30~15:30エンジョイエアロ(渡邊)</p>
<p><b>18【祝】</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            15:00~15:30リラックスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00~19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p><b>20</b></p> <p>12:00~12:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>12:45~13:30ZUMBA(渡邊)</p> <p>13:45~14:15ボディアタック30(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            14:30~15:00歩く・走るトレーニング(青山)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p><b>23【祝】</b></p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	<p><b>24</b></p>
<p><b>25</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:15~13:45ピラティスポクササイズ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊)</p> <p>15:00~15:45ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00~19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p><b>26</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	<p><b>27</b></p> <p>12:00~12:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>12:45~13:30ZUMBA(渡邊)</p> <p>13:45~14:15ボディアタック30(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            14:30~15:00歩く・走るトレーニング(青山)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p><b>28</b></p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊)</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            15:00~15:30リラックスヨガ(渡邊)</p> <p>19:00~20:00ボディジャム(渡邊)</p> <p>20:15~21:00ZUMBA(渡邊)</p>	<p><b>29</b></p> <p>【全ての方参加可能クラス】            10:50~11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00~13:30ボディコンバット30(土居)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】            13:45~14:15姿勢改善体幹トレーニング(越野)</p> <p>19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p><b>30</b></p> <p>11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA)</p>	