

10月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
10/30 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:15～13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00～14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00～15:45ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	10/31 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00～19:45【有料】 ヨガ (SAYAKA)		ボディコンバット(格闘技)、ボディジャム(ダンス)、ボディバランス(太極拳、ヨガ、ピラティス)、ボディアタック(有酸素と筋力強化)、メガダンス(ダンス)新曲開始!! 音楽と動きが変わります!!新しい事をはじめませんか!! ※定員15名に変更いたしました。 ※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出来ました!!			1 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:15～14:15ボディジャム(渡邊) 14:30～15:30エンジジョイエアロ(渡邊)
2 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!	3 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジジョイエアロ(渡邊) ★ボディジャム新曲開始★ 14:00～14:45ボディジャム30&テック(渡邊) 【全ての参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	4 ★ボディコンバット新曲開始★ 12:00～12:30ボディコンバット30(土居) 12:45～13:30ZUMBA(渡邊) ★ボディアタック新曲開始★ 13:45～14:15ボディアタック30(渡邊) 【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) 19:30～20:30【有料】 ピラティス(千代延)	5 【全ての方参加可能クラス】 19:00～20:00ボディジャム45&テック(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 20:15～20:45リラックスヨガ	6 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:30ボディコンバット30(土居) 【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) 19:30～20:30【有料】 ピラティス(千代延)	7 11:00～11:45【有料】 ヨガ (SAYAKA) ★メガダンス新曲開始★ 16:15～17:15メガダンス(渡邊)	8 13:15～14:15ボディジャム(渡邊) 14:30～15:30エンジジョイエアロ(渡邊)
9【祝】	10 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00～19:45【有料】 ヨガ (SAYAKA)	11 12:00～12:30ボディコンバット30(土居) 12:45～13:30ZUMBA(渡邊) 13:45～14:15ボディアタック30(渡邊) 【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) 19:30～20:30【有料】 ピラティス(千代延)	12 13:00～13:30ピラティスボクササイズ(渡邊) 13:45～14:30脂肪燃焼エアロ(渡邊) ★ボディバランス新曲開始★ 14:45～15:30ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	13 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:30ボディコンバット30(土居) 【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) 19:30～20:30【有料】 ピラティス(千代延)	14 11:00～11:45【有料】 ヨガ (SAYAKA) 13:00～13:45ボディコンバット45(土居) 14:00～14:45メガダンス45(渡邊)	15 13:15～14:15ボディジャム(渡邊) 14:30～15:30エンジジョイエアロ(渡邊)
16 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:15～13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00～14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00～15:45ボディバランス45※ST(渡邊)	17 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	18 12:00～12:30ボディコンバット30(土居) 12:45～13:30ZUMBA(渡邊) 13:45～14:15ボディアタック30(渡邊) 【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) 19:30～20:30【有料】 ピラティス(千代延)	19 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～21:00ボディバランス45※FX(渡邊)	20 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:30ボディコンバット30(土居) 【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) 19:30～20:30【有料】 ピラティス(千代延)	21 11:00～11:45【有料】 ヨガ (SAYAKA) 13:00～13:45ボディコンバット45(土居) 16:15～17:15メガダンス(渡邊)	22
23 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:15～13:45ピラティスボクササイズ(渡邊) 14:00～14:45脂肪燃焼エアロ(渡邊) 15:00～15:45ボディバランス45※ST(渡邊)	24 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊)	25 12:00～12:30ボディコンバット30(土居) 12:45～13:30ZUMBA(渡邊) 13:45～14:15ボディアタック30(渡邊) 【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) 19:30～20:30【有料】 ピラティス(千代延)	26 13:00～13:30サーキットトレーニング(渡邊) 13:45～14:30メガダンス45(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	27 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:30ボディコンバット30(土居) 【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) 19:30～20:30【有料】 ピラティス(千代延)	28 13:00～13:45ボディコンバット45(土居)	29