

11月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3【祝】	4	5
		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)	13:00~13:30コアトレ(渡邊) 13:45~14:30エンジョイエアロ(渡邊) 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)	19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45~13:45ボディコンバット(土居) 14:00~14:45メガダンス45(渡邊)	13:15~14:15ボディジャム(渡邊) 14:30~15:30エンジョイエアロ(渡邊)
6	7	8	9	10	11	12
【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ピラティスポクササイズ(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) 【全ての方参加可能クラス】 18:15~18:45 SAQトレーニング(土居) 19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!! 19:00~19:45【有料】ヨガ(SAYAKA)	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)	13:00~13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00~14:45ボディジャム45(渡邊) 15:00~15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00~20:00ボディジャム(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 20:15~20:45リラックスヨガ	【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) 18:15~19:15ボディコンバット(土居) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45~13:45ボディコンバット(土居) 16:15~17:15メガダンス(渡邊)	
13	14	15	16	17	18	19
【全ての方参加可能クラス】 10:50~11:10元気な身体を作ろう!!	【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) 【全ての方参加可能クラス】 18:15~18:45 SAQトレーニング(土居) 19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	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)	13:15~13:45ピラティスポクササイズ(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)	【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) 18:15~19:15ボディコンバット(土居) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45~13:45ボディコンバット(土居) 14:00~14:45メガダンス45(渡邊)	
20	21	22	23【祝】	24	25	26
【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ピラティスポクササイズ(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) 【全ての方参加可能クラス】 18:15~18:45 SAQトレーニング(土居) 19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	【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)	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)		【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) 18:15~19:15ボディコンバット(土居) 19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	11:00~11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45~13:45ボディコンバット(土居) 16:15~17:15メガダンス(渡邊)	
27	28	29	30	<p style="text-align: center;">無料体験もできます!!スタッフまでお問い合わせ下さい!!</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でございます!!</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!! 13:15~13:45ピラティスポクササイズ(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)	【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) 【全ての方参加可能クラス】 18:15~18:45 SAQトレーニング(土居) 19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	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)	19:00~20:00ボディジャム(渡邊)			