

# 9月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<b>9/30</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:15～14:00初中級エアロ(渡邊) 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	<b>1レッスン無料体験できます!! スタッフまでお問い合わせ下さい!!</b>					1 10:00～11:00ボディジャム(渡邊) 11:15～12:15エンジョイエアロ(渡邊)
<b>2</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	<b>3</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊) 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	<b>4</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>5</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10簡単ピラティス(越野) 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45*ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	<b>6</b> 【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) 14:00～14:30レスミルズダンス(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>7</b> 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)	<b>8</b>
<b>9</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	<b>10</b> 【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) 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	<b>11</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>12</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10簡単ピラティス(越野) 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45*ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45ボディバランス30*ST(渡邊)	<b>13</b> 【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メガダンス45(渡邊) 14:00～14:30レスミルズダンス(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>14</b> 12:45～13:45ボディコンバット(土居)	<b>15</b> 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)
<b>16【祝】</b>	<b>17</b> 【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) 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	<b>18</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>19</b>	<b>20</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:00～14:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>21</b> 14:00～15:00ボディコンバット(土居)	<b>22</b>
<b>23【祝】</b>	<b>24</b> 【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) 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	<b>25</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>26</b> 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45*ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45レスミルズダンス(渡邊)	<b>27</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:00～14:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>28</b> 12:00～12:30レスミルズダンス(渡邊) 12:45～13:30メガダンス45(渡邊) 13:45～14:45ボディコンバット(土居)	<b>29</b>