

10月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
	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!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) ★ボディジャム新曲開始★ 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラクسسヨガ(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	2 【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)	3 【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) ★ボディバランス新曲開始★ 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45&テック(渡邊)	4 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! ★ボディコンバット新曲開始★ 13:00～13:45ボディコンバット(土居) 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)	5 13:00～13:45ピラティスポクササイズ(渡邊) ★メガダンス新曲開始★ 14:00～14:45メガダンス45(渡邊)	6
7 【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) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	8 【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リラクسسヨガ(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	9 【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)	10 【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)	11 【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ピラティスポクササイズ(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)	12 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
14【祝】	15 【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リラクسسヨガ(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	16 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 14:15～15:00メガダンス45(渡邊) 15:15～15:45レスミルズダンス(渡邊) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	17 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)	18 【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) 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)	19 12:00～13:00ボディコンバット(土居)	20 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)
21 【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)	22 【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リラクسسヨガ(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	23 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 14:15～15:00メガダンス45(渡邊) 15:15～15:45レスミルズダンス(渡邊)	24 【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)	25 【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)	26 12:45～13:45ボディコンバット(土居)	27
28 【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)	29 【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リラクسسヨガ(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	30 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20パワーヨガ(渡邊) 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山)	31 【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レスミルズダンス(渡邊)	<p style="text-align: center;">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!!</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出来ました!!</p> <p style="text-align: center;">★ボディコンバット、ボディジャム、ボディバランス、メガダンスは新曲開始!!</p>		