

# 11月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<p>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。 ※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><b>【WEBご予約時間の変更】</b> 8日前の午前8:00～ 例) 11/12 (火) のご予約は、11/4 (月) 午前8:00～となります。 受付開始時間前、例えば午前7:59でのご予約は順番を変更させて頂く場合がございますのでご注意ください。</p>				<p>1</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>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) 17:00～17:30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)</p>	<p>2</p> <p>12:45～13:45ボディコンバット(土居)</p>	<p>3</p>
<p>4【祝】</p> <p>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)</p>	<p>5</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) 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リラククスヨガ(渡邊)</p>	<p>6</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>7</p> <p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>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)</p>	<p>8</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) 17:00～17:30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)</p>	<p>9</p> <p>12:45～13:45ボディコンバット(土居)</p>	<p>10</p>
<p>11</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>14:15～15:00コンディショニング&amp;ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊)</p> <p>19:00～19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p>12</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) 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リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)</p>	<p>13</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>14</p> <p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00～20:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p>15</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>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) 17:00～17:30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)</p>	<p>16</p> <p>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)</p>	<p>17</p> <p>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)</p>
<p>18</p> <p>【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!!</p> <p>14:15～15:00コンディショニング&amp;ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊)</p> <p>19:00～19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p>19</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) 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リラククスヨガ(渡邊)</p>	<p>20</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>21</p> <p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>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>	<p>22</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) 17:00～17:30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)</p>	<p>23【祝】</p>	<p>24</p>
<p>25</p> <p>【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!!</p> <p>14:15～15:00コンディショニング&amp;ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊)</p> <p>19:00～19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p>26</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) 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リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)</p>	<p>27</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>28</p> <p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00～20:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p>29</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>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) 17:00～17:30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)</p>	<p>30</p> <p>12:45～13:45ボディコンバット(土居)</p>	