

9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】 10:00～10:20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ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45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)	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!! 15:15～16:00エンジョイエアロ(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)	3 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	4 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう 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メガダンス30(渡邊)	5 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～14:45ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30美ラティス(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)	6 12:00～13:00ボディコンバット(土居) 13:15～14:00メガダンス45(渡邊) 14:15～14:45レスミルズダンス(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 17:00～17:30ベストコンディショニング	7
8 【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ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45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)	9 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 15:15～16:00エンジョイエアロ(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)	10 10:00～11:15【有料】ヨガ(平井) 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	11 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45リラックスヨガ(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	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!! 13:00～13:45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】 15:00～15:30美ラティス(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)	13 12:00～13:00ボディコンバット(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45ストレッチ 【全ての方参加可能クラス】 17:00～17:30ベストコンディショニング	14 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)
15【祝】	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!! 15:15～16:00エンジョイエアロ(渡邊)	17 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 18:00～18:45ボディコンバット45(土居) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	18 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～15:45ボディバランス30※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)	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!! 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】 15:00～15:30美ラティス(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)	20 12:00～13:00ボディコンバット(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45ストレッチ 【全ての方参加可能クラス】 17:00～17:30ベストコンディショニング	21
22 【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メガダンス45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45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)	23【祝】 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)	24 10:00～11:15【有料】ヨガ(平井) 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI 18:00～18:45ボディコンバット45(土居) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	25 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10呼吸を整えよう 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45リラックスヨガ(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	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!! 14:15～14:45ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30美ラティス(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)	27 12:00～13:00ボディコンバット(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45ストレッチ 【全ての方参加可能クラス】 17:00～17:30ベストコンディショニング	28
29 【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ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:15～15:45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)	30 10:05～10:35ボディバランス30※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!! 11:25～12:10エンジョイエアロ(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)	<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。 ※WEBご予約は8日前の午前8:00～となります。 予約開始時間前でのご予約の場合は順番が後回しになりますのでご了承ください。 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。 ※ピラティス(千代延)有料レッスン 会員様1,250円、会員外の方1,500円 ※ヨガ(平井)有料レッスン 会員様初回500円、2回目以降1,200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。</p>				