## 10月レッスン予定表

IU月レツスノ予定衣						
月	火	水	木	金	土	日
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!!	1	2	3	4	5
			【全ての方参加可能クラス】	【全ての方参加可能クラス】		
※定員15名			10:50~11:10呼吸を整えよう	10:50~11:10元気な身体を作ろう!		
※プログラムは変更になる場合がございます。		10-0-44-7W 6-31		1 1"-" - C 1.0"   #C 11 BB 1 ( )	12:00~13:00ボディコンバット(土居)	
※WEBご予約は8日前の午前8:00~となり		【全ての方参加可能クラス】	44.45 45.00 7(1104 / )亦為)	★ボディコンバット新曲開始★	★メガダンス新曲開始★	
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。 ************************************		14:15~14:45 HOGUSHI	14:15~15:00 ZUMBA(渡邊)	14:15~14:45ボディコンバット30(土居)	13:15~14:00メガダンス45(渡邊)	
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。			【全ての方参加可能クラス】	【全ての方参加可能クラス】	14:15~14:45レスミルズダンス(渡邊)	
※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			15:15~15:45リラックスヨガ(渡邊)	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	【全ての方参加可能クラス】	
会員様初回500円、2回目以降1,200円、会員外の方1,500円			▲ボニックジェノ 充曲関地 ▲		17:00~17:30ベストコンディション	
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。			★ボディジャム新曲開始★ 19:00~20:00ボディジャム45&テック(渡邊)			
<b>1</b>	打てての文法が下さい。   <b>7</b>	Ω	Q	10	11	12
【全ての方参加可能クラス】	<b>/</b>  【全ての方参加可能クラス】	O	<b> </b>  【全ての方参加可能クラス】	【全ての方参加可能クラス】	' '	10:00~10:45ボディジャム45(渡邊)
10:50~11:10元気な身体を作ろう!!	10:50~11:10元気な身体を作ろう!	10:00~11:15【有料】ヨガ(平井)	10:50~11:10呼吸を整えよう	10:50~11:10元気な身体を作ろう!		11:00~11:45エンジョイエアロ(渡邊)
10.30 11.10702(02)14.211.33	10.30 11.10/82(62)#1211 33	10.00 11.13 [ [54.1] 233 ( 17)	10.30 11.10引从已正元65	10.30 11.10382(03)4-211-33		11.00 11.402003120010(11.00)
	13:15~14:00エンジョイエアロ(渡邊)	【全ての方参加可能クラス】			【全ての方参加可能クラス】	
	14:15~15:00ボディジャム45(渡邊)	14:15~14:45 HOGUSHI	14:15~15:00 ZUMBA(渡邊)	14:15~14:45ボディコンバット30(土居)	14:15~14:45ストレッチ	
【全ての方参加可能クラス】	【全ての方参加可能クラス】		★ボディバランス新曲開始★	【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)	15:15~15:45リラックスヨガ(渡邊)			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		
	【全ての方参加可能クラス】					
19:00~19:45ボディコンバット45(土居)	19:00~19:30簡単ピラティス(越野)	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)	19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)		
			20:15~20:45レスミルズダンス(渡邊)			
13【祝】	14	15	16	17	18	19
	【全ての方参加可能クラス】		【全ての方参加可能クラス】	【全ての方参加可能クラス】		
	10:50~11:10元気な身体を作ろう!!		10:50~11:10呼吸を整えよう	10:50~11:10元気な身体を作ろう!!		
					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】	4.45 45.00 7000人(か)自)	11115 1115 1770 111 1 101 (15)	13:15~14:00メガダンス45(渡邊)	13:15~14:15ボディジャム(渡邊)
	15:15 1/:00 丁 : : : : / 丁 □ □ /:齊:自	14:15~14:45 HOGUSHI	14:15~15:00 ZUMBA(渡邊)	14:15~14:45ボディコンバット30(土居)	14:15~14:45レスミルズダンス(渡邊)	14:30~15:30エンジョイエアロ(渡邊)
	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】	【全ての方参加可能クラス】	【今ての大会加可能カニフ】	
			15:15~15:45リラックスヨガ(渡邊)	15:00~15:30美ラティス(越野)	【全ての方参加可能クラス】	
		18:00~18:45ボディコンバット45(土居)		17:00~17:30中学生向け体幹トレーニング	17:00~17:30ベストコンディション	
		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)	19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)		
20	21	22	23	<b>24</b>	25	26
【全ての方参加可能クラス】	【全ての方参加可能クラス】	22	【全ての方参加可能クラス】	<b>と</b> 年   【全ての方参加可能クラス】	23	20
10:50~11:10元気な身体を作ろう!!	10:50~11:10元気な身体を作ろう!!	10:00~11:15【有料】ヨガ(平井)	10:50~11:10呼吸を整えよう	10:50~11:10元気な身体を作ろう!!		
		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	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】		13:00~13:45メガダンス45(渡邊)	【全ての方参加可能クラス】	
		14:15~14:45 HOGUSHI	14:15~15:00 ZUMBA(渡邊)		14:15~14:45ストレッチ	
【全ての方参加可能クラス】			15:15~15:45ボディバランス30※ST(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)				15:00~15:30美ラティス(越野)	【全ての方参加可能クラス】	
				17:00~17:30中学生向け体幹トレーニング	17:00~17:30ベストコンディション	
19:00~19:45ボディコンバット45(土居)			19:00~20:00ボディジャム(渡邊)			
		19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)	20:15~20:45メガダンス30(渡邊)	19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)		
27	28	29	30	31		
【全ての方参加可能クラス】	【全ての方参加可能クラス】	【全ての方参加可能クラス】	【全ての方参加可能クラス】	【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!	10:00~10:20パワーヨガ(渡邊)	10:50~11:10呼吸を整えよう	10:50~11:10元気な身体を作ろう!		
10:50~11:10元気な身体を作ろう!!		「ヘイのナかね」」が、ケーコ		12:00 12:45 / + 2 - 7 45 / 105		
13:15~14:00初中級エアロ(渡邊)		【全ての方参加可能クラス】	14・15 . 15・00 71140 4 /2広2自\	13:00~13:45メガダンス45(渡邊)		
14:15~15:00ボディジャム45(渡邊)	15・15 - 14・00 エンパラ ノエフロ ()在29	14:15~14:45 HOGUSHI	14:15~15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15~15:45ボディバランス30※ST(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】	15:15~16:00エンジョイエアロ(渡邊)		10・10~10・40小ティハフノス30※31(波遷)	【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)				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		
	【全ての方参加可能クラス】			11:00 -    11:30中于エ四八种針ドレーニブグ		
   19:00~19:45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)	19:00~20:00ボディジャム(渡邊)	   19:30~20:30【有料】ピラティス(千代延)		
シング ファインバン・コンパント 45(工店)	17:00   17:00  日十二 ファイハ (成計)	TO EURO KINNING CONTINUED	77.00 20.00/17 インドム(収)送/	55 E0-50 (1541) = 27 17((110)E)		