

10月レッスン予定表

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!! ※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。		1 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45 HOGUSHI	2 【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) ★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)	3 【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★ 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	4 12:00～13:00ボディコンバット(土居) ★メガダンス新曲開始★ 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ン	5
6 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!	7 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:15～14:00エンジョイエアロ(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リラックスヨガ(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)	8 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)	9 【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) ★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(渡邊) 20:15～20:45レスミルズダンス(渡邊)	10 【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)	11 【全ての方参加可能クラス】 14:15～14:45ストレッチ	12 10:00～10:45ボディジャム45(渡邊) 11:00～11:45エンジョイエアロ(渡邊)
13【祝】	14 【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)	15 【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)	16 【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)	17 【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)	18 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ン	19 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)
20 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 【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)	21 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!	22 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)	23 【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メガダンス30(渡邊)	24 【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)	25 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ン	26
27 【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)	28 【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)	29 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20パワーヨガ(渡邊) 【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)	30 【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)	31 【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)		