11 月スタジオレッスンプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2 10:30 （ 塩 ）ヨガ 11:45 （ 久 ）ピラティス●(45分) 1:00 （ 松 ）ｿﾌﾄｴｱﾛ＆ｴｸｻｻｲｽﾞ● 7:00 （ 鈴 ）エアロ初中級	3 10:00 （ 田 ）ピラティス&ポール●(45分) 11:00 （ 田 ）やさしいヨガ● 1:00 （ 篠 ）腰痛体操(45分) 2:45 （ 楯 ）太極拳	4 10:00 （ 久 ）骨盤ｴｸｻｻｲｽﾞ● 11:15 （ Akky ）フィットネスフラ（フラダンス） 1:10 （ 古 ）ヨガ ※7:00 （ 篠 ）ルーシーダットン 7:30 Akky フィットネスフラ（フラダンス）	5 10:00 (45分) （ 田 ）ピラティス&ポール ● 11:00 （ 松 ）産前産後のママビクス●★ ※11:00 （ 田 ）ヨガ 7:00 （ 藤 ）ズンバ 8:10～ 8:40 （ Akky ）10Pストレッチ	6 10:00 （ 久 ）初中級エアロ●(45分) 10:50 （ 久 ）ストレッチ● 7:00 （ 斉 ）ヨガ	7 10:15 （ 藤 ）ズンバ 11:25～12:15 （ Akky ）10Pストレッチ 1:10 （ 古 ）ヨガ 6:30 （ 今 ）エアロ初中級(45分) 7:40 （ 楯 ） 太極拳
8 休館日	9 10:30 （ 塩 ）ヨガ 11:45 （ 久 ）ピラティス●(45分) 1:00 （ 松 ）ｿﾌﾄｴｱﾛ＆ｴｸｻｻｲｽﾞ● 7:00 （ 鈴 ）エアロ初中級	10 10:00 （ 田 ）ピラティス&ポール●(45分) 11:00 （ 田 ）やさしいヨガ● 1:00 （ 篠 ）腰痛体操(45分) 2:45 （ 楯 ）太極拳 ※6:45 （古） ヨガ 7:40 （楯） 太極拳	11 10:00 （ 久 ）骨盤ｴｸｻｻｲｽﾞ● 11:15 （ Akky ）フィットネスフラ（フラダンス） 1:10 （ 古 ）ヨガ ※7:00 （ 篠 ）ルーシーダットン 7:30 （ Akky ）フィットネスフラ（フラダンス）	12 10:00 (45分) （ 田 ）ピラティス&ポール ● 11:00 （ 松 ）産前産後のママビクス●★ ※11:00 （ 田 ）ヨガ 7:00 （ 藤 ）ズンバ 8:10～ 8:40 （ Akky ）10Pストレッチ	13 10:00 （ 久 ）スローエアロビック●(45分) 10:50 （ 久 ）ストレッチ● 7:00 （ 斉 ）ヨガ＆ピラティス	14 10:15 （ 藤 ）ズンバ 11:25～12:15 （ Akky ）10Pストレッチ 1:10 （ 古 ）ヨガ 6:30 （ 今 ）エアロ初中級(45分) 7:40 （ 楯 ） 太極拳
15	16 10:30 （ 塩 ）ヨガ 11:45 （ 久 ）ピラティス●(45分) 1:00 （ 松 ）ｿﾌﾄｴｱﾛ＆ｴｸｻｻｲｽﾞ● 7:00 （ 鈴 ）エアロ初中級	17 10:00 （ 田 ）ピラティス&ポール●(45分) 11:00 （ 田 ）やさしいヨガ● 1:00 （ 篠 ）腰痛体操(45分) 2:45 （ 楯 ）太極拳 ※6:45 （古） ヨガ 7:40 （楯） 太極拳	18 10:00 （ 久 ）骨盤ｴｸｻｻｲｽﾞ● 11:15 （ Akky ）フィットネスフラ（フラダンス） 1:10 （ 古 ）ヨガ ※7:00 （ 篠 ）ルーシーダットン 7:30 （ Akky ）フィットネスフラ（フラダンス）	19 10:00 (45分) （ 田 ）ピラティス&ポール ● 11:00 （ 松 ）産前産後のママビクス●★ ※11:00 （ 田 ）ヨガ 7:00 （ 藤 ）ズンバ 8:10～ 8:40 （ Akky ）10Pストレッチ	20 10:00 （ 久 ）初中級エアロ●(45分) 10:50 （ 久 ）ストレッチ● 7:00 （ 斉 ）ヨガ	21 10:15 （ 藤 ）ズンバ 11:25～12:15 （ Akky ）10Pストレッチ 1:10 （ 古 ）ヨガ 6:30 （ 今 ）エアロ初中級(45分) 7:40 （ 楯 ） 太極拳
22 休館日	23 10:30 （ 塩 ）ヨガ 11:45 （ 久 ）ピラティス●(45分) 1:00 （ 松 ）ｿﾌﾄｴｱﾛ＆ｴｸｻｻｲｽﾞ● 休館日	24 10:00 （ 田 ）ピラティス&ポール●(45分) 11:00 （ 田 ）やさしいヨガ● 1:00 （ 篠 ）腰痛体操(45分) 2:45 （ 楯 ）太極拳 ※6:45 （古） ヨガ 7:40 （楯） 太極拳	25 10:00 （ 久 ）骨盤ｴｸｻｻｲｽﾞ● 11:15 （ Akky ）フィットネスフラ（フラダンス） 1:10 （ 古 ）ヨガ ※7:00 （ 篠 ）ルーシーダットン 7:30 （ Akky ）フィットネスフラ（フラダンス）	26 10:00 (45分) （ 田 ）ピラティス&ポール ● 11:00 （ 松 ）産前産後のママビクス●★ ※11:00 （ 田 ）ヨガ 7:00 （ 藤 ）ズンバ 8:10～ 8:40 （ Akky ）10Pストレッチ	27 10:00 （ 久 ）スローエアロビック●(45分) 10:50 （ 久 ）ストレッチ● 7:00 （ 斉 ）ヨガ＆ピラティス	28 10:15 （ 藤 ）ズンバ 11:25～12:15 （ Akky ）10Pストレッチ 1:10 （ 古 ）ヨガ 6:30 （ 今 ）エアロ初中級(45分) 7:40 （ 楯 ） 太極拳
29 休館日	30 休館日					

通常のレッスンは『**60分**』です。

※印のレッスンは『**第2スタジオ**』です。

●印のレッスンは『**子供同伴可能**』です。

★印のレッスンは『**妊婦参加可能**』です。

インストラクター

田中（田）・久保島（久）・中楯（楯）・塩田（塩）・今野（今）
篠田（篠）・古屋（古）・松島（松）・鈴木（鈴）・斉藤（斉）・藤巻（Akky）