

# 2020年10月のフィットネススケジュール

	Monday スタジオ	Wednesday スタジオ	Thursday スタジオ	Friday スタジオ	Saturday スタジオ	Sunday スタジオ	
9:00		<b>10月は全クラス定員制で開催いたします。来館されましたら受付で名前の記入をお願い致します。</b>					9:00
10:00	09:35~(45)★ ZUMBA GOLD <b>10名</b> 10:25~(45)★ ZUMBA NAOKO <b>10名</b>	09:45~(60) ストレスリセットヨガ 小久保 <b>12名</b>	10:00~(60) ルーシーダットン YUMI <b>12名</b>	10:00~(60) 気功 松矢 <b>10名</b>	10:00~(75) ハタヨガ MARIKO <b>12名</b>	10:00~(60) リセットヨガ EMI <b>12名</b>	10:00
11:00	11:20~(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko <b>12名</b>	11:00~(60) 大人のバレエ 泥 <b>10名</b>	11:15~(60) ムエタイシェイプ YUMI <b>10名</b>	11:15~(30) ビギナーストレッチ <b>12名</b> 11:50~(60) バレエスタイル <b>10名</b> seiko	11:30~(50)★ ZUMBA 池内 <b>10名</b>	11:15~(50)★ シェイプエアロ 小嶋 <b>10名</b>	11:00
12:00	12:30~(60) アクティブストレッチ 山岸 <b>12名</b>	12:30~(60)★ ストリートダンス DAISUKE <b>10名</b>	12:30~(60) ゆったりヨガ MAYUMI <b>12名</b>		12:30~(60) バレエシェイプ seiko <b>10名</b>	12:15~(30) ストレッチポール®(レテ) <b>10名</b>	12:00
13:00	13:45~(60)★ コンビネーションエアロ60 谷内 <b>10名</b>	13:45~(60) リラクソヨガ ヒカリ <b>12名</b>	13:45~(60)★ リズムカルエアロ 宮崎 <b>10名</b>	13:15~(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO <b>12名</b>	13:45~(50) カポエイラ TAKAKO <b>10名</b>	13:00~(60)★ エアロ&コンディショニング KIM <b>10名</b>	13:00
14:00	15:00~(60) 太極拳 松矢 <b>10名</b>	15:00~(50)★ ZUMBA Junko <b>10名</b>	15:00~(45) ピラティス 宮崎 <b>12名</b>	14:30~(60) リラクゼーションヨガ AYAKO <b>12名</b>	14:45~(60) ゆるやかヨガ Kazumi <b>12名</b>	14:15~(60) ベリーダンス Layla <b>10名</b>	14:00
15:00	16:10~(75) リフレッシュヨガ ヒカリ <b>12名</b>	16:10~(45) キッズダンス SHI⇒NA	16:00~(60) パワーヨガ ゆうこ <b>12名</b>	16:15~(45) チャイルドバレエ1,2 泥	16:00~(50)★ キックアウト KOVA <b>10名</b>	15:30~(60) パワーヨガ Ryoko <b>12名</b>	15:00
16:00		17:00~(45) キッズダンス2 SHI⇒NA		17:05~(60) ジュニアバレエ 泥	17:00~(75) バランス&リフレッシュヨガ MAYUMI <b>12名</b>	17:00~ サンデークラス	16:00
17:00		17:45~(60) フリースタイルダンス SHI⇒NA				<b>今月のサンデークラス</b> 18日 ヨガ Kazumi 25日 ピラティス moco CLOSE	17:00
18:00	19:00~(60) コンディショニングヨガ moco <b>12名</b>	19:00~(50)★ ベーシックエアロ 小嶋 <b>10名</b>	19:00~(45) コアコンディショニング 夏莉 <b>10名</b>	18:30~(60) スローフローヨガ komi <b>12名</b>			18:00
19:00	20:10(50) ピラティス moco <b>12名</b>	20:00~(60) リラクソヨガ Kazumi <b>12名</b>	20:00~(60) ベリーダンス Layla <b>10名</b>	19:45~(45) カラダ引き締め筋トレ レテスタッフ <b>10名</b>			19:00
20:00							20:00
21:00							21:00

(カッコ内はレッスン時間:分)

**スタジオが満員になりましたら受講できないクラスがありますのでお早目にお越しください。**

★マークのクラスは必ずシューズをお持ち下さい。

◇このマークのクラスは受付にて名前の記入が必要です。