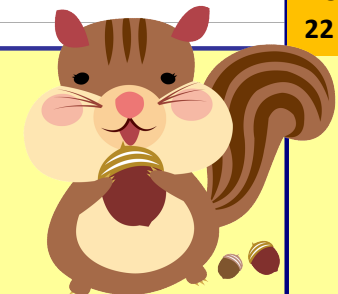


2020年11月のフィットネススケジュール

	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		11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。					9:00
10:00	09:35~(45)★ ZUMBA GOLD 10名 10:25~(45)★ ZUMBA NAOKO 10名	09:45~(60) ストレスリセットヨガ 小久保 12名	10:00~(60) ルーシーダットン YUMI 12名	10:00~(60) 気功 松矢 10名	10:00~(75) ハタヨガ MARIKO 12名	10:00~(60) リセットヨガ EMI 12名	10:00
11:00	11:20~(60) ヴィンヤサフローヨガ michiko 12名	11:00~(60) 大人のバレエ 泥 10名	11:15~(60) ムエタイシェイプ YUMI 10名	11:15~(30) ビギナーストレッチ 12名 11:50~(60) バレエスタイル 10名 seiko	11:30~(50)★ ZUMBA 池内 10名	11:15~(50)★ シェイプエアロ 小嶋 10名	11:00
12:00	12:30~(60) アクティブストレッチ 山岸 12名	12:30~(60)★ ストリートダンス DAISUKE 10名	12:30~(60) ゆったりヨガ MAYUMI 12名		12:30~(60) バレエシェイプ seiko 10名	12:15~(30) ストレッチポール®(レテ) 10名	12:00
13:00	13:45~(60)★ コンビネーションエアロ60 谷内 10名	13:45~(60) リラクソヨガ ヒカリ 12名	13:45~(60)★ リズムカルエアロ 宮崎 10名	13:15~(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO 12名	13:45~(50) カポエイラ TAKAKO 10名	13:00~(60)★ エアロ&コンディショニング KIM 10名	13:00
14:00	15:00~(60) 太極拳 松矢 10名	15:00~(50)★ ZUMBA Junko 10名	15:00~(45) ピラティス 宮崎 12名	14:30~(60) リラクゼーションヨガ AYAKO 12名	14:45~(60) ゆるやかヨガ Kazumi 12名	14:15~(60) ベリーダンス Layla 10名	14:00
15:00	16:10~(75) リフレッシュヨガ ヒカリ 12名	16:10~(45) キッズダンス SHI⇒NA	16:00~(60) パワーヨガ ゆうこ 12名	16:15~(45) チャイルドバレエ1,2 泥	16:00~(50)★ キックアウト KOVA 10名	15:30~(60) パワーヨガ Ryoko 12名	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 12名	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		18:30~(60) スローフローヨガ komi 12名		今月のサンデークラス 8日 ヨガ MARIKO 22日 ヨガ Ryoko CLOSE	17:00
18:00	19:00~(60) コンディショニングヨガ moco 12名	19:00~(50)★ ベーシックエアロ 小嶋 10名	19:00~(45) コアコンディショニング 夏莉 10名	19:45~(45) カラダ引き締め筋トレ レテスタッフ 10名			18:00
19:00	20:10(50) ピラティス moco 12名	20:00~(60) リラクソヨガ Kazumi 12名	20:00~(60) ベリーダンス Layla 10名				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。