

# 2021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。			09:00～(45) 予約制 体力回復ヨガクラス Hiroko		09:00～(45) 予約制 体力回復ヨガクラス yuka	9:00
10:00	09:35～(45)★ ZUMBA GOLD 13名 10:25～(45)★ ZUMBA NAOKO 13名	09:45～(60) ストレスリセットヨガ 小久保 15名	10:00～(60) ルーシーダットン YUMI 15名	10:00～(60) 気功 松矢 13名	09:45～(75) ハタヨガ MARIKO 15名	10:00～(60) リセットヨガ EMI 15名	10:00
11:00	11:20～(60) やさしいパワーヨガ 小久保 15名	11:00～(60) 大人のバレエ 泥 13名	11:15～(60) ムエタイシェイプ YUMI 13名	11:15～(30) ビギナーストレッチ 15名 11:50～(60) バレエスタイル 13名 seiko	11:15～(50)★ ZUMBA 池内 13名	11:15～(50)★ シェイプエアロ 小嶋 13名	11:00
12:00	12:30～(60) アクティブストレッチ 山岸 15名	12:30～(60)★ ストリートダンス DAISUKE 13名	12:30～(60) ゆったりヨガ MAYUMI 15名			12:15～(30) ストレッチポール®(レテ) 13名	12:00
13:00	13:45～(60)★ コンビネーションエアロ60 谷内 13名	13:45～(60) リラクソヨガ ヒカリ 15名	13:45～(60)★ リズムカルエアロ 宮崎 13名	13:15～(60) ビューティーペルヴィス® AYAKO 15名	13:45～(50) カポエイラ TAKAKO 13名	13:00～(60)★ エアロ&コンディショニング KIM 13名	13:00
14:00	15:00～(60) 太極拳 松矢 13名	15:00～(50)★ ZUMBA 川上 13名	15:00～(45) ピラティス 宮崎 15名	14:30～(60) リラクゼーションヨガ AYAKO 15名	14:50～(60) ゆるやかヨガ Kazumi 15名	14:15～(60) ベリーダンス Layla 13名	14:00
15:00	16:10～(75) リフレッシュヨガ ヒカリ 15名	16:10～(45) キッズダンス SHI⇒NA 17:00～(45) キッズダンス2 SHI⇒NA 17:45～(60) フリースタイルダンス SHI⇒NA	16:00～(60) パワーヨガ ゆうこ 15名	16:15～(45) チャイルドバレエ1,2 泥 17:05～(60) ジュニアバレエ 泥	16:00～(50)★ キックアウト KOVA 13名	15:30～(60) パワーヨガ Ryoko 15名	15:00
16:00	17:00～(75) カラダを柔らかくするヨガ ゆうこ 15名					17:00～ サンデークラス 今月のサンデークラス 7日 Hiroko 14日 Azusa 21日 Ryoko	16:00
17:00	18:30～(60) スローフローヨガ komi 15名						17:00
18:00	19:00～(60) 11月の月曜日 19:00～ 20:10～の 2クラスは特別レッスンです。 館内掲示板より詳細内容 発表しております。	19:00～(50)★ ベーシックエアロ 小嶋 13名	19:00～(45) コアコンディショニング 夏莉 13名	18:30～(60) スローフローヨガ komi 15名			18:00
19:00	20:00～(60) リラクソヨガ Kazumi 15名		20:00～(60) ベリーダンス Layla 13名	19:45～(45) カラダ引き締め筋トレ レテスタッフ 13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。

←この色のクラスは前日までの予約制です。

