

2024年10月 スタジオレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
9月29日	9月30日	1	2	3	4	5
13:00~13:45 ボディメイククラス 阿部 14:00~14:45 ファイトバーン 阿部 15:30~16:30 ストレッチ 櫻井	13:30~14:30 ヨガ 島谷 19:10~20:40 エアロビクス・ダンス 木村	13:00~14:00 ヨガ 佐藤 📌14:15~15:00 かんたん筋トレ 布施 19:00~20:00 太極拳 菅	Re:kasse 休館日 ゆーぱる 営業	13:45~14:30 リフレッシュバレトン 荒木 14:35~15:20 Figure8 荒木 19:00~20:00 週替わりヨガ 寺嶋	14:30~15:15 ZUNBA 庄司 📌19:00~19:45 スローエアロビック 布施	10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 📌14:00~15:00 ビギナーヨガ 小林
6	7	8	9	10	11	12
10:30~11:15 エアロビクス 中野 11:35~12:35 フラダンス 中野 14:00~14:45 ボディメイククラス 阿部 15:00~15:45 ファイトバーン 阿部 16:00~17:00 ストレッチ 櫻井	13:30~14:30 ヨガ 島谷 19:10~20:40 エアロビクス・ダンス 木村	📌13:00~13:45 肩こり腰痛改善 布施 14:00~15:00 ヨガ 佐藤 19:00~20:00 太極拳 菅	Re:kasse 休館日 ゆーぱる 営業	13:45~14:30 バレトンエクササイズ 荒井 14:35~15:20 ヨガリラックス 荒井 19:00~20:00 週替わりヨガ 寺嶋	14:30~15:15 ZUNBA 庄司 📌19:00~19:45 かんたん筋トレ 布施	10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 📌14:00~15:00 ビギナーヨガ 小林
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
14:00~14:45 ボディメイククラス 阿部 15:00~15:45 ファイトバーン 阿部	13:30~14:30 ヨガ 茂出木	📌13:00~13:45 スローエアロビック 布施 14:00~15:00 ヨガ 佐藤 19:00~20:00 太極拳 菅	完全 休館日	13:45~14:30 リフレッシュバレトン 荒木 14:35~15:20 Figure8 荒木 19:00~20:00 週替わりヨガ 寺嶋	14:30~15:15 ZUNBA 庄司 📌19:00~19:45 肩こり腰痛改善 布施	10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 📌14:00~15:00 ビギナーヨガ 小林
20	21	22	23	24	25	26
14:00~14:45 ボディメイククラス 阿部 15:00~15:45 ファイトバーン 阿部 16:00~17:00 ストレッチ 櫻井	13:30~14:30 ヨガ 島谷 19:10~20:40 エアロビクス・ダンス 木村	📌13:00~13:45 かんたん筋トレ 布施 14:00~15:00 ヨガ 佐藤 19:00~20:00 太極拳 菅	Re:kasse 休館日 ゆーぱる 営業	13:45~14:30 バレトンエクササイズ 荒井 14:35~15:20 ヨガリラックス 荒井 19:00~20:00 週替わりヨガ 寺嶋	14:30~15:15 ZUNBA 庄司 📌19:00~19:45 スローエアロビック 布施	10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 📌13:45~14:30 かんたん筋トレ 布施
27	28	29	30	31	9月27日	9月28日
10:30~11:15 エアロビクス 中野 11:35~12:35 フラダンス 中野 14:00~14:45 ボディメイククラス 阿部 15:00~15:45 ファイトバーン 阿部	13:30~14:30 ヨガ 茂出木 19:10~20:40 エアロビクス・ダンス 木村	📌13:00~13:45 肩こり腰痛改善 布施 14:00~15:00 ヨガ 佐藤 19:00~20:00 太極拳 菅	Re:kasse 休館日 ゆーぱる 営業	13:45~14:30 バレトンエクササイズ 荒井 14:35~15:20 ヨガリラックス 荒井 19:00~20:00 陰ヨガ 寺嶋	14:30~15:15 ZUNBA 庄司 📌19:00~19:45 肩こり腰痛改善 布施	10:30~11:15 バレトン 吉田 11:30~12:15 エアロビクス 吉田 📌14:00~15:00 ビギナーヨガ 小林

※レッスン開始から10分以上経過してからのレッスン参加はご遠慮くださいますよう、ご理解をお願いいたします。