

# 2024年9月 スタジオレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10:30~11:15 リージャム 中野 11:35~12:35 フラダンス 中野 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	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 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	Re:kasse 休館日  ゆーぱる 営業	13:30~14:15 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
8	9	10	11	12	13	14
10:30~11:15 リージャム 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 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	13:30~14:15 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  📌14:00~15:00 ビギナーヨガ 小林
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
10:30~11:15 エアロビクス 中野 11:35~12:35 フラダンス 中野 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	📌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	完全 休館日	13:30~14:15 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 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
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
10:30~11:15 リージャム 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	📌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	Re:kasse 休館日  ゆーぱる 営業	13:30~14:15 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 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
29	30	<p>※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。</p>				
10:30~11:15 エアロビクス 中野 11:35~12:35 フラダンス 中野 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					