

## 2021年11月 日曜・祝日プログラム担当者

|    |       | 3日(水祝)           | 7日          | 14日         | 21日              | 23日(火祝)     | 28日              |
|----|-------|------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|------------------|
|    |       | Aスタジオ            | Aスタジオ       | Aスタジオ       | Aスタジオ            | Aスタジオ       | Aスタジオ            |
| 10 | 10:30 | オリジナルエアロ         |             | 10:30       | 10:30            | 10:45       | 10:30            |
|    | 北市    | オリジナルエアロ         | 10:45       | 堀澤          | 石見               | ボディメイクヨガ    | エンジョイエアロ         |
| 11 |       | (50)             | 藤田          | (60)        | (45)             | 齊藤          | 石見               |
|    |       |                  | ベーシックステップ   | ヨーガ         | エンジョイステップ        | (45)        | (45)             |
| 12 | 12:00 | ボディメイクヨガ         | 12:00       | 12:00       | 12:00            | 12:00       | 12:00            |
|    | 神谷    | ボディメイクヨガ         | 太極拳         | ZUMBA       | メガダンス            | ボディバランス     | ヨーガ              |
| 1  |       | (45)             | 高坂          | 西田          | 西田               | 齊藤          | 池上               |
|    |       |                  | (60)        | (45)        | (45)             | (60)        | (60)             |
| 2  | 1:30  | LesMills Tone 45 | 1:30        | 1:30        | 1:30             | 1:30        | 1:30             |
|    | 白松    | LesMills Tone 45 | ボディパンプ      | エンジョイエアロ    | LesMills Tone 45 | ボディパンプ      | LesMills Tone 45 |
| 3  |       | (45)             | 藤田          | 新出          | 安川               | 金房          | 安川               |
|    |       |                  | (60)        | (45)        | (45)             | (60)        | (45)             |
| 4  | 3:00  | ボディコンバット         | 3:00        | 3:00        | 3:00             | 3:00        | 3:00             |
|    | 白松    | ボディコンバット         | ボディコンバット    | ボディバランス     | ボディパンプ           | ボディコンバット    | ボディパンプ           |
| 5  |       | (60)             | 藤田          | 齊藤          | 石見               | 金房          | 石見               |
|    |       |                  | (60)        | (60)        | (60)             | (60)        | (60)             |
|    |       | Bスタジオ            | Bスタジオ       | Bスタジオ       | Bスタジオ            | Bスタジオ       | Bスタジオ            |
| 1  | 1:15  | ホットYOGA45ek      | 1:15        | 1:15        | 1:15             | 1:30        | 1:30             |
|    | 神谷    | ホットYOGA45ek      | ホットYOGA45do | ホットYOGA45ek | ホットYOGA45do      | ホットYOGA45ek | ホットYOGA45do      |
| 2  |       | (45)             | 細川          | 齊藤          | 細川               | 齊藤          | 池上               |
|    |       |                  | (45)        | (45)        | (45)             | (45)        | (45)             |
|    |       | プール              | プール         | プール         | プール              | プール         | プール              |
| 10 |       |                  |             |             |                  |             |                  |
|    | 10:45 | アクア45            |             |             |                  | 10:45       |                  |
| 11 |       | 白松               |             |             |                  | 新出          |                  |
|    |       | (45)             |             |             |                  | (45)        |                  |

※レッスン開始時間をご確認の上、ご参加ください。