

クアハウスN9 日曜・祝日 プログラムタイムテーブル 2021年11月

	3日(水・祝)	7日(日)	14日(日)	21日(日)	23日(火・祝)	29日(日)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10	10:30 ホットヨガ 藤田 ek (45)	10:30 ヨーガ	10:30 ホットヨガ 窪田 ek (45)	10:30 ヨーガ	10:30 ホットヨガ 窪田 ek (45)	10:30 ボディメイク 窪田 ヨガ (45)
11		高畠 (60)		神谷 (60)		
12		<p>10月24日/11月21日/12月12日 開催します！ 参加ご希望の方は 券売機にてチケットを お買い求めください。</p>		12:00 からだ コンディショニング 高木 有料 (75)		
1	1:30 ボディパンプ	1:30 ボディパンプ	1:30 ヨーガ	1:45 エンジョイ	1:30 ボディパンプ	1:30 ベーシック エアロ (40)
2	藤田 (60)	中野 (60)	神谷 (60)	舟木 エアロ (45)	清田 (60)	大久保
3	3:00 ボディコンバット 藤田 (60)	3:00 ボディコンバット 中野 (60)	3:00 HIPHOP 木藤 (60)	3:00 ベーシック ステップ (40) 舟木	3:00 ボディコンバット 清田 (60)	3:00 ベーシック ステップ (40) 大久保
4						