

	5(日)	12(日)	19(日)	26(日)	金曜日
9					毎週(金)20:30~ 週替わりレッスン
10	10:00~11:00 ボディバランス 宮川	10:00~11:00 太極拳 高坂			3日
11	11:20~12:10 バレトン 山崎	11:30~12:15 ピラティス 鍛冶	11:00~12:00 骨盤調整ヨガ 澤飯	11:00~11:45 ピラティス 池田	Virtual ボディコンバット 45分
12	12:25~13:05 ベーシックステップ 山崎				10日
13	13:20~14:00 ベーシックエアロ 山崎	13:00~13:45 ホットヨガ45ek 鍛冶	13:30~14:15 ZUMBA 温井		ボディパンプ45 宮川 45分
14				13:40~14:40 ボディパンプ 宮川	17日
15	15:00~16:00 ヨーガ 山岸	15:00~16:00 ヨーガ 山岸	15:00~16:00 ヨーガ 土田	15:00~16:00 ボディバランス 宮川	ボディバランス45FX 宮川 45分
16					24日
					ホットリゾート 30分

スタジオレッスンの時間が隔週で変更になります。ご確認の上、ご予約ください。