



月	火	水	木	金	土		祝日
					6日・20日 10:50~11:20 バランスボール 太田	13日 10:50~11:20 太極舞 南沢	祝日 祝日営業時間 12:00~17:00
11:50~12:50 ヨガフロー 近藤	11:00~11:30 バランスボール 笠井			10:30~11:15 シナプシロジー& バランスコーディネーション 丸山	11:30~12:20 たのしいダンス 太田	11:30~12:20 FUNエアロ 南沢	27日(土) 10:50~11:20 ウェープリング 武居 11:30~12:20 RITMOS 武居
13:00~13:20 サーキットトレーニング 竹中	12:40~13:20 太極舞 丸山		12:05~13:05 RITMOS 武居	12:50~13:10 ボールでストレッチ 小林	12:30~13:15 BODY COMBAT 45 滝澤		
13:30~14:20 やさしいエアロ 日野	13:30~14:20 ZUMBA 山岸		13:15~13:45 ウェープリングストレッチ 武居	13:20~14:00 スタートエアロ 南沢	13:30~13:50 バランスボール 大澤		
		14:00~14:50 たのしいダンス 太田	13:55~14:45 やさしいステップ 日野	14:10~14:40 太極舞 南沢			
17:00~17:50 ズンパキッズ (カルチャー教室) 河西	17:00~18:00 書道教室 (カルチャー教室) 近藤	9日(水)は代行レッスン 19:10~20:00 キックボクササイズ TAIGA		14:55~15:45 シェイプヨガ 日野	17:45~19:45 空手教室 (カルチャー教室) 小出		
	2日・16日・30日 19:10~20:00 フィットネスフラダンス 永岡		19:15~19:25 Full Body Training 大澤	19:25~20:10 BODY COMBAT 45 滝澤	19:20~20:10 ZUMBA 鈴木		
19:10~20:00 やさしいヒップホップ 山岸	23日 19:10~20:00 RITMOS 武居		20:20~20:30 Full Body Training 滝澤	20:30~21:00 ウェープリングストレッチ 武居			
20:05~20:55 ZUMBA 山岸	20:10~20:40 バーベルエクササイズ 酒井	19:30~20:20 やさしいエアロ 日野	20:40~21:30 FUNエアロ NAO				
	20:45~21:35 やさしいエアロ 荒井	20:30~21:30 RITMOS 武居					

27日(土)
10:50~11:20
ウェープリング
武居
11:30~12:20
RITMOS
武居

営業時間
月~金曜日
10:00~22:00
土曜日
10:00~20:00
祝日
12:00~17:00

お知らせ
 ☆10月の休館日 日曜日
 ☆10月28日(日)は、戸倉創造館にてカルチャー発表会を行います。
 子供たちの日頃の成果を発表する機会ですので、ぜひご来場ください。

は初めての方でもご参加頂けるプログラムです。
 [] の部分はレッスン時間や内容が変更になっています。

バランスボール
 火 11:00~
 土 10:50~
 土 13:30~
 定員10名

ウェープリングストレッチ
 木 13:15~
 金 20:30~
 土 10:50~
 リング貸し出し10名

☆お願い☆
 レッスン開始10分
 以降の途中入場は、
 安全面の問題と他
 のお客様へのご迷
 惑になる為、ご遠
 慮ください。