



月	火	水	木	金	土		祝日
					2日・16日	9日	祝日 祝日営業時間 12:00~17:00
		11:00~12:00 みんなて卓球 上原		10:30~11:15 シナプソロジー& バランスコーディネーション 丸山	10:50~11:20 おはようピラティス 青木	10:50~11:20 太極舞30 南沢	
11:50~12:50 ヨガフロー 近藤			12:05~13:05 RITMOS 武居	リング貸し出し 10名	11:35~12:20 バーベルエクササイズ 青木	11:30~12:20 チャレンジエアロ 南沢	
13:00~13:30 ダンベル体操 青木	12:40~13:20 太極舞 丸山	12:40~13:25 パドルストレッチ 上原	13:15~13:45 ウェーブリングストレッチ 武居	12:50~13:10 ボールでストレッチ 小林	12:30~13:15 ボディコンバット45 滝澤		
13:40~14:30 初級エアロ 日野	13:30~14:20 ZUMBA 山岸		13:55~14:45 初級ステップ 日野	13:20~14:00 入門エアロ 南沢	13:30~13:50 おなかを筋トシ 大澤	13:30~13:50 おなかを筋トシ 青木	
	14:35~15:05 バーベルエクササイズ 酒井	13:45~14:35 中級ステップ/チャレンジエアロ 倉島					
		12月6日・13日 「中級ステップ」 12月20日・27日 「チャレンジエアロ」	14:55~15:45 シェイプヨガ 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			12月1日・8日 「チャレンジエアロ」 12月15日・22日 「ZUMBA」	17:45~19:45 空手教室 (カルチャー教室) 小出		
19:10~20:00 ヒップホップ 初級 山岸	19:10~20:00 チャレンジエアロ 倉島	19:15~19:25 集団腹筋10 大澤	19:25~20:10 ボディコンバット 45 滝澤	19:20~20:10 チャレンジエアロ/ZUMBA 鈴木			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
20:05~20:55 ZUMBA 山岸	20:10~20:40 バーベルエクササイズ 青木	19:30~20:20 初級エアロ 日野	20:20~20:30 集団腹筋10 滝澤	20:30~21:00 ウェーブリングストレッチ 武居	リング貸し出し 10名		
	20:45~21:35 初級エアロ 荒井	20:30~21:30 RITMOS 武居	20:40~21:30 中級ステップ 倉島	定員18名			

お知らせ

- ☆12月の休館日 日曜日
- ☆29日(金)・30日(土)は年末休業の為、休館日になります。

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



☆スタジオをご利用の皆様へ☆

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。