



10 月 度 ス タ ジ オ プ ロ グ ラ ム カ レ ン ダ ー



日	月	火	水	木	金	土
1 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ コアエクササイズ スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	2 休館日	3 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★自力整体 リエ 11:45～ Zumba 30 スタッフ 12:35～ ★ウェーブリング EX 田井 20:00～ コアエクササイズ スタッフ	4 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:35～ パーベルビート スタッフ 15:00～ ★ヨガ 田井	5 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 15:15～ ストレッチ&リリース スタッフ 20:00～ バランスボール スタッフ	6 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:05～ ミニボール EX スタッフ 19:10～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	7 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:50～ 体幹ケアエクササイズ スタッフ
8 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ コアエクササイズ スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	9 スポーツの日	10 休館日	11 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:35～ パーベルビート スタッフ 15:00～ ★ヨガ 田井	12 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 15:15～ ストレッチ&リリース スタッフ 20:00～ バランスボール スタッフ	13 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:05～ ミニボール EX スタッフ 19:10～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	14 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:50～ 体幹ケアエクササイズ スタッフ
15 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ コアエクササイズ スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	16 休館日	17 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★自力整体 リエ 11:45～ Zumba 30 スタッフ 12:35～ ★ウェーブリング EX 田井 20:00～ コアエクササイズ スタッフ	18 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:35～ パーベルビート スタッフ 15:00～ ★ヨガ 田井	19 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 15:15～ ストレッチ&リリース スタッフ 20:00～ バランスボール スタッフ	20 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:05～ ミニボール EX スタッフ 19:10～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	21 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:50～ 体幹ケアエクササイズ スタッフ
22 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ コアエクササイズ スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	23 休館日	24 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★自力整体 リエ 11:45～ Zumba 30 スタッフ 12:35～ ★ウェーブリング EX 田井 20:00～ コアエクササイズ スタッフ	25 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:35～ パーベルビート スタッフ 15:00～ ★ヨガ 田井	26 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ボディーケア スタッフ 11:00～ ヒートアップファイティング スタッフ 15:15～ ストレッチ&リリース スタッフ 20:00～ バランスボール スタッフ	27 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:05～ ミニボール EX スタッフ 19:10～ パーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	28 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:50～ 体幹ケアエクササイズ スタッフ
29 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ コアエクササイズ スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	30 休館日	31 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★自力整体 リエ 11:45～ Zumba 30 スタッフ 12:35～ ★ウェーブリング EX 田井 20:00～ コアエクササイズ スタッフ	●10/9（月）は祝日の為開館し、翌10日（火）が休館日となります。			

※止むを得ない事情により当日にスタジオレッスン・担当者を変更、及び休講する場合がございます。
予めご了承下さい。

※参加される方は必ずスタッフまでお申し付けください。定員になり次第ご参加いただけません。
(参加者2名様以上からの開催となります。)

★印は、有料プログラムです。(プログラムチケットをご購入ください。)