



11月度 スタジオプログラムカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
●今月は毎週月曜日が休館日となります。			1 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	2 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	3 文化の日 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	4 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
			5 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	6 休館日	7 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～ ★ウェアリングEX 田井 20:00～ コアエクササイズ スタッフ	8 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★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～ コアエクササイズ スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	13 休館日	14 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～ ★ウェアリングEX 田井 20:00～ コアエクササイズ スタッフ	15 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★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	16 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	17 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	18 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
19 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	20 休館日	21 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～ ★ウェアリングEX 田井 20:00～ コアエクササイズ スタッフ	22 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★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	23 勤労感謝の日 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	24 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	25 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
26 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	27 休館日	28 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～ ★ウェアリングEX 田井 20:00～ コアエクササイズ スタッフ	29 9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ ★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	30 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		

※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。)