10月 週替わりレッスン

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			1Fで行います	女性専用!!		
			19:30-20:10 機能改善ストレッチ 捧	19:30-20:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤		
			20:15-21:00 バランスボール エクササイズ 捧	20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:15-21:00 HIIT サーキット 捧	
5	6	7	8	9	10	11
10:15-11:00 ストレッチーズ® 星		休講				
11:15-12:15 クラシックバレエ 星						
12:15-12:45 ポアント (ホッショー・スタラス) 星				2F 女性専用		
		19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	休講	19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤		
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:10-20:50 HIIT サーキット 星		20:30-21:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤	20:15-21:00 格闘技サーキット 捧	
12	13	14	15	16	17	18
休館日	休館日	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙				
		11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙				
			1Fで行います	2F 女性専用		
		19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星	19:30-20:10 バランスボール エクササイズ 捧	19:30-20:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤		
		20:10-20:50 シルクスパベンション™ 星	20:15-21:00 HIIT サーキット 捧	20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	

19	20	21	22	23	24	25
休館日		10:15-11:00 朝のヨガ 理沙				
		11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙				
			2F 女性専用	2F 女性専用		
		19:30-20:30 クラシックバレエ <初級> 星	19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤		
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧		20:30-21:15 HOT 筋トレ & ストレッチ 捧	20:30-21:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤	20:15-21:00 格闘技サーキット 捧	
26	27	28	29	30	31	
10:15-11:00 シルクサスペンション™ 星						
11:15-12:15 クラシックバレエ 星		11:30-12:00 機能改善エクササイズ 捧				
12:15-12:45 ポアント <small>(トシューズクラス)</small> 星		19:30-20:00 ストレッチズ® 星				
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:10-20:50 HIIT サーキット 星				