



11月度 スタジオプログラムカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	休館日	9:20～ おはようストレッチ スタッフ 11:45～ Zumba 30 スタッフ 12:35～ ★ウェーブリング EX 田井	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～ バーベルビート スタッフ 15:00～ ★パワーヨガ 田井	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～ リセットコンディショニング スタッフ	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～ バーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	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～ ひきしめ体操 スタッフ
8	9	10	11	12	13	14
9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	休館日	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	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～ バーベルビート スタッフ 15:00～ ★パワーヨガ 田井	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～ リセットコンディショニング スタッフ	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～ バーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	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～ ひきしめ体操 スタッフ
15	16	17	18	19	20	21
9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	休館日	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	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～ バーベルビート スタッフ 15:00～ ★パワーヨガ 田井	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～ リセットコンディショニング スタッフ	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～ バーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	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～ ひきしめ体操 スタッフ
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
9:20～ おはようストレッチ スタッフ 10:10～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	9:20～ おはようストレッチ スタッフ	休館日	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～ バーベルビート スタッフ 15:00～ ★パワーヨガ 田井	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～ リセットコンディショニング スタッフ	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～ バーベルビート スタッフ 20:00～ ヒートアップファイティング スタッフ	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～ ひきしめ体操 スタッフ
29	30	<p>●11/23(月)は祝日の為開館し、翌24日(火)が休館日となります。</p> <p>●レッスン参加は必ずマスク着用でお願いします。</p> <p>●感染防止の為、スタジオ参加定員数、レッスン開始時刻を一部変更させて頂きますのでよくご確認の上ご参加下さい。また、レッスン終了後スタジオ内の換気、器具等の除菌作業を行います。その為レッスンの間隔を20分あけさせて頂きます。お客様はレッスン終了後、器具等の除菌にご協力下さい。大変ご迷惑をおかけしますがご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。</p>				

※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。)