



# 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
				9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ 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～ リットコンデ イソニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ  19:15～ 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	9:30～ おはようストレッチ スタッフ          17時までの営業
4	5	6	7	8	9	10
9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	休館日	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 12:45～ ★ウェーブ リング EX 田井  20:00～ コアトレーニング スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ バーベルビート スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ 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～ リットコンデ イソニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ  19:15～ 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	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ
11	12	13	14	15	16	17
9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	休館日	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 12:45～ ★ウェーブ リング EX 田井  20:00～ コアトレーニング スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ バーベルビート スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ 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～ リットコンデ イソニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ  19:15～ 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	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ
18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	休館日	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 12:45～ ★ウェーブ リング EX 田井  20:00～ コアトレーニング スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ バーベルビート スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ 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～ リットコンデ イソニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ  19:15～ 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	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ボディーケア 岡田 11:00～ かんたんエアロ 岡田 11:45～ ひきしめ体操 スタッフ
25 秋分の日	26	27	28	29	30	
9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ コアトレーニング スタッフ 11:00～ ★パワーヨガ 田井	休館日	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:20～ ★自力整体 リエ 12:00～ Zumba 30 スタッフ 12:45～ ★ウェーブ リング EX 田井  20:00～ コアトレーニング スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★ステップ 渡辺 11:15～ ★パワーヨガ 渡辺 12:30～ バーベルビート スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ 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～ リットコンデ イソニング スタッフ 19:00～ ★パワーヨガ 笠波 20:00～ ひきしめ体操 スタッフ	9:30～ おはようストレッチ スタッフ 10:15～ ★走らないエアロ 渡辺 11:15～ かんたんステップ 渡辺 12:00～ ミニボールEX スタッフ  19:15～ 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	

※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。)