



	11月3日(土)
	9:00 OPEN
10:00	
11:00	10:45-11:45 HOUSE HIROKI
12:00	12:00-13:00 ジャズダンス 高田 亜美
13:00	 13:15-14:00 カーディオキックボクシング YUKA
14:00	 14:15-15:00 SHAPE EXPRESS スタッフ
15:00	 15:15-16:00 美しい姿勢と歩き方 筋トレ&ストレッチ 内 麻紀子
16:00	 16:15-17:00 巡りストレッチ&ヨガ 内 麻紀子
17:00	
	20:00 CLOSE



	11月23日(金)	
	9 : 00 OPEN	
10:00		
11:00	11 : 00-11 : 45 キックボクシングミット 清水 博士	
12:00	12 : 00-13 : 00 ピラティス 清水 博士	
13:00		13 : 15-14 : 00 姿勢改善I (ベーシック) 近藤 督
14:00		14 : 10-14 : 55 姿勢改善II (スキルアップ) 近藤 督
15:00		15 : 15-16 : 00 簡単トレーニング YUKA
16:00	Special Lesson ! 16:15-17:30 シアタージャズ初級 Theater Jazz Maiko Fukui	
17:00		
	20:00 CLOSE	