

9月 祝日スケジュール

18日（月・祝） 敬老の日

1スタジオ

2スタジオ

10:30-11:15  
【エアロ初級45】

伊原

11:30-12:30  
【コンビネーションエアロ】

伊原

12:45-13:45  
【BODY VIVE】

石橋

14:00-15:00  
【BODY BALANCE】

杉浦

15:15-16:15  
【フラダンス】

畠山

16:30-18:00  
【卓球パートナータイム】

荒木

18:15-19:15  
【はじめてのベリーエクササイズ】

Rana

10:20-11:20  
【ヨガ60】

レイコ

11:30-12:30  
【太極拳（楊式）】

足立

12:45-13:45  
【JAZZ DANCE】

井上

14:00-15:00  
【HIP HOP】

タカコ

15:15-16:15  
【ピラティス】

MAKI

16:30-17:30  
【パワーヨガ】

土居

23日（土・祝） 秋分の日

1スタジオ

2スタジオ

10:30-11:30  
【ZUMBA】

米本

11:45-12:45  
【エアロ&ストレッチ】

米本

13:00-14:00  
【ヨガ】

清水

14:15-15:15  
【骨盤ストレッチ】

内藤

15:30-16:15  
【BODY VIVE】

渡邊

16:30-17:30  
【POMBA】

渡邊

17:45-18:45  
【BODY PUMP】

○○

20:00 CLOSE