

18日（月・祝） 敬老の日

23日（土・祝） 秋分の日

1スタジオ

2スタジオ

1スタジオ

2スタジオ

10:00

10:30-11:15
【エアロ初級45】 伊原

10:20-11:20
【ヨガ60】 レイコ

10:30-11:30
【ZUMBA】 米本

11:00

11:30-12:30
【コンビネーションエアロ】 伊原

11:30-12:30
【太極拳（楊式）】 足立

11:45-12:45
【エアロ&ストレッチ】 米本

12:00

13:00

12:45-13:45
【BODY VIVE】 石橋

12:45-13:45
【JAZZ DANCE】 井上

13:00-14:00
【ヨガ】 清水

14:00

14:00-15:00
【BODY BALANCE】 杉浦

14:00-15:00
【HIP HOP】 タカコ

14:15-15:15
【骨盤ストレッチ】 内藤

15:00

15:15-16:15
【フラダンス】 畠山

15:15-16:15
【ピラティス】 MAKI

15:30-16:15
【BODY VIVE】 渡邊

16:00

16:30-18:00
【卓球パートナータイム】 荒木

16:30-17:30
【パワーヨガ】 土居

16:30-17:30
【POMBA】 渡邊

17:00

18:00

18:15-19:15
【はじめてのベリーエクササイズ】 Rana

17:45-18:45
【BODY PUMP】 ○○

19:00

20:00

21:00

20:00 CLOSE