

10月

スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
10/2(土) 12:30~13:30	筋コン&ストレッチ	岡村	10/4(月) 15:00~16:00	48式太極拳	佐藤
10/2(土) 16:15~17:15	はじめてHIPHOP	矢敷	10/5(火) 11:15~12:15	フラダンス	高田
10/2(土) 17:30~18:30	骨盤調整ヨガ	ユウコ	10/5(火) 12:30~13:30	かんたんエアロ	澤木
10/2(土) 18:45~19:45	かんたんエアロ& 身体改造ストレッチ	ユウコ	10/5(火) 18:45~19:45	ZUMBA	アッキー
10/3(日) 15:00~16:00	ラテンエアロ (初中級)	松岡	10/9(土) 12:30~13:30	バランスボール	矢敷
10/3(日) 16:15~17:15	サーキット& ストレッチ	岡村	10/9(土) 16:15~17:15	リラックスヨガ	谷
10/3(日) 17:30~18:30	はじめてHIPHOP	矢敷	10/9(土) 17:30~18:30	骨盤調整ヨガ	ユウコ
10/3(日) 18:45~19:45	脂肪燃焼エアロ	長尾	10/9(土) 18:45~19:45	かんたんエアロ& 身体改造ストレッチ	ユウコ
10/4(月) 12:30~13:30	フィットネスジャズ	白木	10/10(日) 15:00~16:00	ラテンエアロ (初中級)	松岡

10月

スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
10/10(日) 17:30~18:30	ZUMBA	澤木	10/16(土) 17:30~18:30	骨盤調整ヨガ	ユウコ
10/10(日) 18:45~19:45	はじめてHIPHOP	矢敷	10/16(土) 18:45~19:45	かんたんエアロ& 身体改造ストレッチ	ユウコ
10/11(月) 12:30~13:30	フィットネスジャズ	白木	10/17(日) 15:00~16:00	ラテンエアロ (初中級)	松岡
10/11(月) 15:00~16:00	かんたんエアロ	林部	10/17(日) 17:30~18:30	ZUMBA	澤木
10/12(火) 11:15~12:15	かんたんエアロ& ストレッチ	落合	10/17(日) 18:45~19:45	はじめてHIPHOP	矢敷
10/12(火) 12:30~13:30	かんたんエアロ	澤木	10/23(土) 12:30~13:30	バランスボール	矢敷
10/12(火) 18:45~19:45	サーキット& ストレッチ	岡村	10/23(土) 16:15~17:15	エンジョイエアロ	長谷川
10/16(土) 12:30~13:30	筋コン&ストレッチ	岡村	10/24(日) 17:30~18:30	はじめてHIPHOP	矢敷
10/16(土) 16:15~17:15	リラックスヨガ	谷	10/24(日) 18:45~19:45	ZUMBA	アッキー

10月

スタジオバラエティレッスン

日付	プログラム	イントラ	日付	プログラム	イントラ
10/25(月) 12:30~13:30	フィットネスジャズ	白木	10/29(金) 15:00~16:00	骨盤調整ヨガ	ユウコ
10/25(月) 15:00~16:00	フラダンス	高田	10/30(土) 12:30~13:30	筋コン& ストレッチ	岡村
10/26(火) 12:30~13:30	バランスボール	矢敷	10/31(日) 17:30~18:30	はじめて HIPHOP	矢敷
10/26(火) 18:45~19:45	かんたんエアロ& 身体改造ストレッチ	ユウコ	10/31(日) 18:45~19:45	ZUMBA	アッキー
10/26(火) 20:00~21:00	骨盤調整ヨガ	ユウコ	10/31(日) 20:00~21:00	脂肪燃焼エアロ	長尾