

11月1DAYレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田	2	3 特別 レッスン 開催!!
				19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HISAE		
4	5 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	6 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	7 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本 11:00~11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本 11:05~12:05★ 親子ヨガ 【担当】有安	8 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田 19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	9	10 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE 18:40~19:40 ★ バレトン 【担当】小林 19:50~20:50☆ クラシックバレエ 【担当】ティアンヌ
11	12 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	13 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	14 休館日	15 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田 19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HISAE	16	17 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE 18:40~19:40 ★ バレトン 【担当】小林 19:50~20:50☆ クラシックバレエ 【担当】ティアンヌ
18	19 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	20 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	21 11:00~11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本 11:05~12:05★ 親子ヨガ 【担当】有安	22 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田 19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HIDE	23 特別 レッスン 開催!!	24 12:15~13:00 Group Fight 45 【担当】HISAE 18:40~19:40 ★ バレトン 【担当】小林 19:50~20:50☆ クラシックバレエ 【担当】ティアンヌ
25	26 12:15~13:15★ ZUMBA 【担当】村松	27 18:40~19:40 ☆ はじめてのバレエ入門 【担当】ティアンヌ	28 9:45~10:45★ 美骨盤ストレッチ 【担当】井本 11:00~11:45 はじめてのエアロビクス 【担当】寺本 11:05~12:05★ 親子ヨガ 【担当】有安	29 12:15~13:00 ZUMBA 【担当】藤田 19:00~19:45 Group Fight 45 【担当】HISAE	30	

- 3Fフィットネススタジオまたは会議室にて実施致します。
動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル等をご用意ください。
- スタジオの定員は35名、会議室の定員は25名です。
開催日の前日より、1F総合受付にてお申込み頂きます。
- 参加料は45分レッスンは¥500/回 60分(★印)のレッスンは¥720/回 60分(☆印)のレッスンは¥1,000/回
- 11月3日(土・祝)、23日(金・祝)は特別レッスンを開催します。スケジュールは別紙をご参照ください。