

# 10月月間予定表 フロアスタジオ教室版

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ① ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★16:00~16:30 ザ・サーキット	★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳	★10:00~10:45 POP PILATES ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス	
9	10	11	12	13	14	15
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ① ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム (無料)	休館日	★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)	★11:00~12:00 太極拳	★10:00~10:45 POP PILATES ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス	
16	17	18	19	20	21	22
	★14:30~15:00 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ		★9:30~10:30 ピラティス ★11:00~12:00 タヒチアンダンス ★16:00~16:30 ザ・サーキット	★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳	★10:00~10:45 POP PILATES ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス	
23 30	24 31	25	26	27	28	29
	★9:30~10:15 ストレッチヨガ① ★10:30~11:15 ストレッチヨガ② ★11:30~12:15 かんたんエアロ ★14:30~15:00 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00~20:00 かんたんヨガ	休館日	★9:30~10:30 ピラティス ★13:00~13:30 ゆっくりプログラム (無料)	★11:00~12:00 太極拳	★10:00~10:45 POP PILATES ★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス	

- ※事前にご自宅で検温を済ませてからご来館下さい。
- ※各有料教室(詳細は裏面をご参照ください)は、予約制となります。  
(窓口もしくはお電話にてご予約をお願い致します。)
- ※教室開始時間より10分を過ぎますと、安全面を考慮して入場をお断り致します。
- ※教室の前後に施設を使用する場合には、別途施設使用料が必要となりますので  
予めご了承ください。
- ※担当講師の都合により急遽休講となる場合がございます。
- ※トレーニングルーム初回講習会は1週間前から前日までの予約制です。  
開催時間 ①10:00~ ②13:00~ ③16:00~ ④19:00~ (各時間 定員3名)
- ※第2、4火曜日は休館日(祝日の場合には営業、翌平日が休館日)となります。  
その他、臨時休館となる場合には事前にお知らせ致します。
- ※フロア教室は、トレーニングルーム初回者講習会を受けていなくても参加できます。

MENU!

---

・インボディー測定会  
17日(月)~23日(日)