

11月月間予定表 フロアスタジオ教室版

火		水		木		金		土			
1		2	キッズ ダンス	3	チア	4	キッズ ダンス	5			
		★9:30~10:30 ピラティス ★16:00~16:30 ザ・サーキット		★10:00~10:45 ズンバ		★10:00~10:45 POP PILATES ★12:30~13:30 太極舞					
6	7	8	9	10	11	12	キッズ ダンス	12			
★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 ★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			
13	14	15	16	17	18	19	キッズ ダンス	19			
★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			
20	21	22	23	24	25	26	キッズ ダンス	26			
★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 ★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			
27	28	29	30								
★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							

- ※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。
 ※教室のご予約をされている方は、教室の前後30分間トレーニングルームの利用ができます。
 ※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
14日(月)~20日(日)