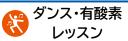
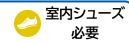
まち レツスンスケジュール ロイス使用 レツスン









10月		1 Fit 10:00~10:45	2 Fit 11:00~11:45	3 Fit 13:00~13:45	4 Fit 14:00~14:45					
1日	水	伸ばして動いて インストラクター リフレッシュストレッチ 磯田 🔐	わくわく インストラクター <u>〜</u> 簡単エアロビクス 磯田 🚷	カラダ インストラクター すっきりストレッチ 百木田 🔒	かんたん インストラクター 体幹トレーニング 百木田 🔒					
2日	木	カラダ インストラクター すっきりストレッチ 百木田 🔐	かんたん インストラクター 体幹トレーニング 百木田 🔒	バレエストレッチ& インストラクター 🕗 エクササイズ 堀内 🔒	バレエ インストラクター 🕜 基礎レツスン 堀内 🔒					
3日	金	カラダ _{インストラクター} すっきりストレッチ 百木田 🔐	かんたん インストラクター 体幹トレーニング 百木田 🔒	バレエ入門& インストラクター Cン 基礎バランス NINA C	初めての インストラクター C ロマンチックジャズ NINA 🚷					
4日	±	ココロとカラダ インストラクター 整え体操 shizuka 🔒	イスでスッキリ ィンストラクター ボクササイズ shizuka 🔒	ヨガ& インストラクター 筋トレ 田淵 🔒	フィットネス インストラクター <i>〇</i> フラダンス 田淵 🚷					
5日	田	定休日								
6日	月	是 1个口								
7日	火	安心、楽しい 1ンストラクター チェアビクス 磯田 🔐	わくわく インストラクター <u>〜</u> 簡単エアロビクス 磯田 🚷	バレエ入門& パンストラクター こ 基礎バランス NINA C	初めての インストラクター C ロマンチックジャズ NINA 🚷					
8日	水	タイ式 ィンストラクター ヨガ 勝山 ⊘	やさしい _{インストラクター} コア強化 勝山 <mark>⊘</mark>	伸ばして動いて インストラクター リフレッシュストレッチ 磯田 🔒	わくわく インストラクター 簡単エアロビクス 磯田 (3)					
9日	木	筋膜ケア インストラクター 大矢 🔒	綺麗な姿勢で歩くための インストラクター 筋カトレーニング 大矢 🔒	らくらく インストラクター ストレッチ ちあき 🔒	はじめての 1ンストラクター こ ズンバ® ちあき 🚷					
10日	金	カラダ インストラクター すっきりストレッチ 百木田 🔐	かんたん インストラクター 体幹トレーニング 百木田 🔒	らくらく インストラクター 筋トレ 成瀬 🔒	わくわく 1ンストラクター <i>ご</i> リズムダンス 成瀬 🕃					
11日	±	安心、楽しい インストラクター チェアビクス 磯田 🔐	わくわく インストラクター 簡単エアロビクス 磯田 🚷	マインド インストラクター フルネス 田淵 🕜	ZUMBA インストラクター COLD® 田淵 いる					
12日	日	定休日								
13日	月									
14日	火	骨盤調整 インストラクター ストレッチ 庄村 🔒	チェアビクス ペ インストラクター ボールトレーニング 庄村 🔒	伸ばして動いて インストラクター リフレッシュストレッチ 磯田 🔒	わくわく インストラクター 簡単エアロビクス 磯田 (§					
15日	水	季節の折り紙を作ろう ^{インストラクター} 中村	季節の _{インストラクター} ボールペンイラスト 中村	安心、楽しい インストラクター チェアビクス 磯田 🔒	わくわく インストラクター 🧽 簡単エアロビクス 磯田 🚷					



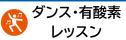
営業時間 火曜日~土曜日 10:00~15:00 定休日



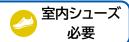


まちけ レツスンスケジュール ロイス使用 ジグンス・有酸素 レツスン









10月		1 Fit 10:00~10:4	2 Fit 11:00)~11:45	3 Fit 13:00	~13:45	4 Fit 14:00)~14:45		
16日	木	カラダ インストラクター すっきりストレッチ 百木田	かんたん 体幹トレーニング	インストラクター 百木田	バレエストレッチ& エクササイズ	インストラクター 🎸 堀内	バレエ 基礎レッスン	インストラクター 🕗 堀内		
17日	金	カラダ インストラクター すっきりストレッチ 百木田	かんたん 体幹トレーニング	インストラクター 百木田 🔒	バレエ入門& 基礎バランス	インストラクター 🥝 NINA 🕜	初めての ロマンチックジャズ	インストラクター 🧽 NINA 💦		
18日	土	ボールペン字 インストラクター 明菘	風水生活のすすめ	インストラクター 岡元	ヨガ& 筋トレ	インストラクター 田淵 🔒	フィットネス フラダンス	インストラクター 🧽 田淵		
19日	日	ウルロ								
20日	月	定休日								
21日	火	身体と歌の インストラクター フィットネス AYUMI	歌って リズム体操	インストラクター 🧼 AYUMI 🚷	伸ばして動いて リフレッシュストレッチ	インストラクター 磯田 🔒	わくわく 簡単エアロビクス	インストラクター 🧼 磯田		
22日	水	筋膜ケア インストラクター 大矢	綺麗な姿勢で歩くための 筋カトレーニング) インストラクター 大矢	ココロとカラダ 整え体操	インストラクター shizuka	イスでスッキリ ボクササイズ	インストラクター shizuka		
23日	木	カラダ インストラクター すっきりストレッチ 百木田	かんたん 体幹トレーニング	インストラクター 百木田 🔐	らくらく ストレッチ	インストラクター ちあき 🔒	はじめての ズンバ®	インストラクター <i>〜</i> ちあき 🚷		
24日	金	カラダ インストラクター すっきりストレッチ 百木田	かんたん 体幹トレーニング	インストラクター 百木田 🔒	らくらく 筋トレ	インストラクター 成瀬 🔒	わくわく リズムダンス	インストラクター 🧼 成瀬		
25日	土	安心、楽しい インストラクター チェアビクス 磯田	わくわく 簡単エアロビクス	インストラクター 🥠 磯田	チェア フィットネス	インストラクター shino	ストレッチ ピラティス	インストラクター shino		
26日	日									
27日	月	定休日								
28日	火	インストラクター 椅子ヨガ 守山	ボール ピラティス	インストラクター 守山 🕜	伸ばして動いて リフレッシュストレッチ	インストラクター 磯田 🔐	わくわく 簡単エアロビクス	インストラクター 🧽 磯田		
29日	水	安心、楽しい インストラクター チェアビクス 磯田	わくわく 簡単エアロビクス	インストラクター <i>〇</i> 磯田 役	らくらく 筋トレ	インストラクター 成瀬 🔒	わくわく リズムダンス	インストラクター 🥠 成瀬		
30日	木		歌って リズム体操	インストラクター 🥏 AYUMI 🚷	マインド フルネス	インストラクター 田淵	ZUMBA GOLD®	インストラクター 🧼 田淵		
31日	金	かんたん健康体操 インストラクター 今村	セルフ リンパマッサージ	インストラクター 今村	チェア フィットネス	インストラクター shino	ストレッチ ピラティス	インストラクター shino		