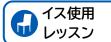
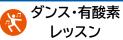
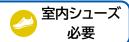
## まちけ レッスンスケジュール ロイス使用 レッスン









11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	土	椅子ヨガ	インストラクター 守山	ボール ピラティス	インストラクター 守山 🎸	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	
2日	日	定休日								
3日	月									
4日	火	安心、楽しい チェアビクス	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 <i>〇</i> 磯田	ヘルシー チェアバレエ	インストラクター 🥠 NINA 🞧	楽しく ジャズササイズ	インストラクター 🥠 NINA	
5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 ボールペンイラスト	インストラクター 中村	筋膜ケア	インストラクター 大矢	いつまでも自分の足で 歩くための筋トレ	インストラクター 大矢	
6日	木	カラダ すっきりストレッチ	インストラクター 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 🔒	楽しく動いて 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	
7日	金	カラダ すっきりストレッチ	インストラクター 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 🔒	筋膜ケア	インストラクター 大矢	いつまでも自分の足で 歩くための筋トレ	インストラクター 大矢 🔐	
8日	±	楽しい ヨガストレッチ	インストラクター 伊藤	簡単 ダンスエクササイズ	インストラクター <i>〇</i> 伊藤	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	
9日	日									
10日	月	定休日								
11日	火	らくらく ストレッチ	インストラクター ちあき <b>(</b>	はじめての ズンバ®	インストラクター <i>〜</i> ちあき 🚷	楽しい ヨガストレッチ	インストラクター 伊藤	簡単 ダンスエクササイズ	インストラクター 伊藤	
12日	水	タイ式 ヨガ	インストラクター 勝山	やさしい コア強化	インストラクター 勝山	ヘルシー チェアバレエ	インストラクター 🥝 NINA 🔒	楽しく ジャズササイズ	インストラクター 🧽	
13日	木	カラダ すっきりストレッチ	インストラクター 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 🞧	姿勢と歩き方教室	インストラクター 大矢	お顔のリフトアップ	インストラクター 大矢	
14日	金	カラダ すっきりストレッチ	インストラクター 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 🞧	安心、楽しい チェアビクス	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	
15日	土	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	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	



火曜日~土曜日 10:00~15:00

体験のご予約はお電話かLINEで! TEL: 03-5776-2897

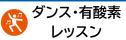






## まちけ レツスンスケジュール ロイス使用 CP ダンス・有酸素 レツスン







室内シューズ 必要

11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						
16日	日	定休日									
17日	月	<b>是</b> [[]]									
18日	火	ボイストレーニング <sup>インストラクター</sup> EMIKO	ボーカルレッスン <sup>インストラクター</sup> EMIKO	筋膜ケア インストラクター 大矢 <b>(</b> 。)	いつまでも自分の足で インストラクター 歩くための筋トレ 大矢 🔒						
19日	水	身体と歌の インストラクター 🕗 フィットネス AYUMI 🚮	歌って インストラクター 🧼 リズム体操 AYUMI 🚷	椅子ピラティス <sup>インストラクター</sup> 守山 <b>む</b>	ハタヨガ <sup>インストラクター</sup> 守山 <b>⊘</b>						
20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 🔒	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 インストラクター 🧽 ズンバ® ちあき 🚷						
21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 インストラクター <i>ご</i> リズムダンス 成瀬 🚷						
22日	±	ヨガ& インストラクター 筋トレ 田淵 🔒	フィットネス ィンストラクター <i>〇</i> フラダンス 田淵 🚷	チェア インストラクター フィットネス shino 🔒	ストレッチ インストラクター ピラティス shino 🕑						
23日	日	<b>中</b> /+□									
24日	月	定休日									
25日	火	チェアビクス <sup>インストラクター</sup> 庄村 <b>(</b>	ボールトレーニング <sup>インストラクター</sup> 庄村 🔒	楽しい インストラクター ヨガストレッチ 伊藤 €	簡単 インストラクター ク ダンスエクササイズ 伊藤 🚷						
26日	水	やさしい筋トレ インストラクター 岩間 🔒	脳トレリズム体操 インストラクター 岩間 👍	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 インストラクター ボクササイズ shizuka 🔒						
27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 🔒	楽しい インストラクター ヨガストレッチ 伊藤 🕑	簡単 インストラクター グンスエクササイズ 伊藤 🚷						
28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 🔒	楽しく動いて 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 <i>こ</i> 簡単エアロビクス 磯田 <b>役</b>						
29日	±	安心、楽しい インストラクター チェアビクス 磯田 <b>(</b> )	わくわく インストラクター <u>〜</u> 簡単エアロビクス 磯田 🚷	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 インストラクター ボクササイズ shizuka 🔒						
30日	日	定休日									