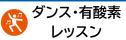
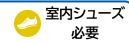


まちけ レッスンスケジュール ロイス使用 レッスン









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	±	11/2(日)オープン日のため特別営業								
2日	日	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	スロトレ&ストレッチ	インストラクター 遠藤	ラテンダンス エクササイズ	インストラクター 🧼 遠藤	
3日	月	定休日								
4日	火	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 🕜	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	
5日	水	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 🔒	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 <i>〇</i> 磯田 	
6日	木	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	ヘルシー チェアバレエ	インストラクター CONINA	楽しく ジャズササイズ	インストラクター 🥏 NINA 🚷	
7日	金	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	ペンで 美文字練習教室	インストラクター 武井	筆ペンで 美文字練習教室	インストラクター 武井	
8日	±	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 🚷	ヘルシー チェアバレエ	インストラクター CNINA	楽しく ジャズササイズ	インストラクター 🧽 NINA 🚷	
9日	日	中什口								
10日	月	定休日								
11日	火	季節の折り紙を作ろう	インストラクター 中村	フラダンス	インストラクター 堀江 🔐	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	
12日	水	ボイストレーニング	インストラクター EMIKO	ボーカルレッスン	インストラクター EMIKO	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	
13日	木	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 🔒	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 🔒	
14日	金	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 🔒	呼吸&発声 「声活」レッスン	インストラクター 三田	朗読教室 〜伝わる話し方〜	インストラクター 三田	
15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 🥜 伊藤	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	



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

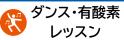






まちけ レツスンスケジュール ロイス使用 CP ダンス・有酸素 レツスン







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	田	宁 休口									
17日	月	定休日									
18日	火	筋膜ケア インストラクター 大矢 👍	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 🔒	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 簡単エアロビクス 磯田 🚷						
19日	水	椅子ピラティス ^{インストラクター} 守山 🔒	ハタヨガ ^{インストラクター} 守山 ⊘	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 🔒						
20日	木	筋膜ケア インストラクター 大矢 🔒	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	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 🔒						
21日	金	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 🚷	ペンで インストラクター 美文字練習教室 武井	筆ペンで インストラクター 美文字練習教室 武井						
22日	±	シニアビューティーメイク講座	インストラクター 参加費あり 光江 ※詳細は確定次第ご連絡	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>ご</i> フラダンス 田淵 🚷						
23日	日	中伏口									
24日	月	定休日									
25日	火	らくらく インストラクター ストレッチ ちあき	フラダンス インストラクター 堀江 ({}	はじめての インストラクター こ ズンバ® ちあき 🚷	安心、楽しい インストラクター チェアビクス 磯田 🔒						
26日	水	ボイストレーニング ^{インストラクター} EMIKO	ボーカルレッスン ^{インストラクター} EMIKO	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 簡単エアロビクス 磯田 👸						
27日	木	ポップワークアウト ^{インストラクター} ちあき 🔒	はじめての インストラクター 🧽 ズンバ® ちあき 🚷	筋膜ケア インストラクター 大矢 🔐	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 🔒						
28日	金	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 🚷	呼吸&発声 インストラクター 「声活」レツスン 三田 🔐	朗読教室 インストラクター 〜伝わる話し方〜 三田						
29日	±	^{インストラクター} 特山 🔒	ボール インストラクター ピラティス 守山 🕜	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 🚷						
30日	日	定休日									