## スタジオ有料プログラム予定表 2022年 11月

ストレッチ体操		【野村】		10:00~	
日月	火	水	木	金	±
	1	2	3	4	5
6 7	8	9	10	11	12
13 14	15	16	17	18	19
20 21	22	23	24	25	26
<b>27</b> 28	29	30			
ピラティス		【宮原】		13:30~ 14:20	
日月	火	水	木	金	±
	1	2	3	4	5
<b>6</b> 7	8	9	10	11	12
<b>13</b> 14	15	16	17	18	19
20 21	22	23	24	25	26
<b>27</b> 28	29	30			
ZUMBA		【野村】		19:30~ 20:20	
日月	火	水	木	金	±
	1	2	3	4	5
6 7	8	9	10	11	12
13 14	15	16	17	18	19
				~-	
20 21	22	23	24	25	26
<ul><li>20 21</li><li>27 28</li></ul>			24	25	26

月曜 Monday

.\_\_... 10:00~

```
水曜 Wednesday
フット
              10:00~
         【川上】
コンディショニング
                10:50
日月火水木金土
      1 2
           3 4 5
        9
      8
           10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30
週替わりレッスン (第1・3・5週) 13:30~
      [MIDORI]
                14:20
日月火水木金土
      1 2
      8
         9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30
週替わりレッスン (第2・4週) 13:30~
ZUMBA
       [MIDORI] 14:20
日月火水木金土
      1 2 3 4 5
        9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30
              19:30~
ボディメイクフィット【北原】
                20:20
日月火水木金土
      1 2
           3 4
        9 10 11 12
      8
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30
```

```
木曜 Thursday
              10:00~
美Body
         【鈴木】
エクササイズ
               10:50
日月火水木金土
        2
          3 4 5
          10 11 12
      8
        9
13 14 15 16 17
              18 19
       23 24
20 21 22
              25 26
27 28 29 30
  やさしい
              13:30~
         【北原】
 エアロビクス
               14:20
日月火水木金土
        2
           3
          10 11 12
        9
13 14 15 16 17
              18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30
        ・・・・リラックス系
```

・・・有酸素系

太枠が開催日です。

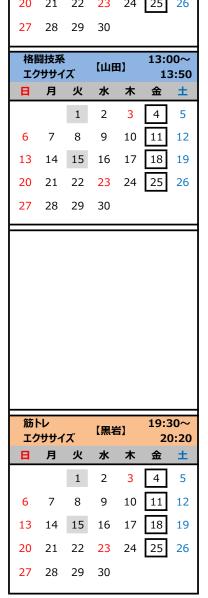
休館日

※火曜日と日曜日

スタジオプログラムは

実施しておりません。





ヨガ		[KIYOMI]			13:00~ 13:50	
B	月	火	水	木	金	±
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
フラダンス		ľκ	IYOM	1T)	14:	
		•••			14	: 50
н	月	火	7k	木		
日	月	<b>火</b>	<b>水</b> 2	木 3	金	±
		1	2	3	<b>金</b> 4	<b>±</b> 5
6 13	<b>月</b> 7 14				金	±
6	7	1 8	2 9	3 10	<b>金</b> 4 11	<b>±</b> 5 12
6 13	7 14	1 8 15	2 9 16	3 10 17	金 4 11 18	5 12 19
6 13 20 27	7 14 21	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	3 10 17	金 4 11 18 25	± 5 12 19 26
6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	3 10 17 24	金 4 11 18 25	5 12 19 26
6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	3 10 17 24	金 4 11 18 25 19:: 2	± 5 12 19 26 30~ 0:20
6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30 【中 水	3 10 17 24 里】 木	金 4 11 18 25 19:: 2	± 5 12 19 26 30~ 0:20 ±

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30

土曜 Saturday