

## **【10月9日(日)】**

<b>9:45~10:15</b>	<b>ストレッチ</b>
<b>10:30~11:05</b>	<b>ファンクショナルトレーニング</b>
<b>11:20~11:55</b>	<b>ファンクショナルトレーニング</b>
<b>12:05~12:50</b>	<b>ヨガ</b>
<b>13:00~13:40</b>	<b>エアロ</b>

## **【10月17日(月)】**

**ストレッチポール・Enjoy! トレーニング**  
**ダンスエクササイズ(TASUKU)・ストレッチは休講**  
**以降のレッスンは通常通りとなります**

<b>16:00~16:40</b>	<b>ファンクショナルウォーキング</b>
<b>19:15~19:45</b>	<b>ファンクショナルコアサーキット</b>
<b>19:50~20:20</b>	<b>ファンクショナルコンディショニング</b>

# **【10月23日(日)】**

**ヨガ(山崎)は休講となります**

<b>9:10~ 9:45</b>	<b>ファンクショナルウォーキング</b>
<b>9:55~10:30</b>	<b>ファンクショナルコアサーキット</b>
<b>10:40~11:25</b>	<b>ZUNBA 田中</b>
<b>11:35~12:20</b>	<b>ピラティス 田中</b>
<b>12:30~13:05</b>	<b>マーシャル 本馬</b>

# サービスプログラム日程表

<スケジュールは詳細をご確認ください>

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
						休講
9	10	11	12	13	14	15
10月8日(土) の振り替え					休講	休講
16	17	18	19	20	21	22
	15時以降のレッスンのみ開催					
23	24	25	26	27	28	29
10月14日(金) 15(土) の一部振り替え						
30	31					

ご迷惑をお掛けしますが、ご確認頂きますようお願いいたします