

# 10月 日曜日・祝日タイムスケジュール

日付		6日(日)	13日(日)	14日(月・祝)	20日(日)	27日(日)	
A スタジオ	10:00 ~ 10:45	エンジョイ エアロ	筆谷IR	新出IR	多賀IR	杉浦IR	筆谷IR
	11:15 ~ 12:00	週替わり レッスン	11:10~12:10 新曲発表 ポテイバランス 太田IR×齊藤IR	ZUMBA 高橋IR	LesMills CORE +tech. 小出IR	ヨーガ 澤飯IR	メガダンス45 筆谷IR
	12:30 ~ 13:20	オリジナル エアロ50	村田IR	村田IR	多賀IR	村田IR	12:45~ 村田IR
	14:00 ~ 15:00	週替わり レッスン	13:45~14:30 新曲発表 LESMILLS DANCE 白松IR×塩谷IR	ヨーガ60 池上IR	13:45~14:30 ポテイバランス4 5FX 太田IR	ヨーガ60 池上IR	ヨーガ60 池上IR
	15:00 ~ 16:00	10月6日 のみ	新曲発表 ポテイバランス 番匠IR×山崎IR ×一楽IR				
B スタジオ	10:00 ~ 10:45	10月6日 のみ	新曲発表 LesMills CORE +tech. 太田IR×小出IR				
	12:30 ~ 13:15	ホット YOGA	ホットYOGA 45do 神谷IR	ホットYOGA 45ek 長山IR	ホットYOGA 45do 窪田IR	ホットYOGA 45ek 池上IR	14:00~ ホットYOGA 45do 神谷IR
フール	フリータイム	週替わり フール レッスン	11:15~ アクア45 筆谷IR	11:15~ アクア45 新出IR	11:00~ アクア45 綿谷IR	11:15~ アクア45 杉浦IR	11:00~ アクア45 杉浦IR

## 10月 土曜日 週替わり エンジョイエアロ

		5日(土)	12日(土)	19日(土)	26日(土)
Aスタジオ	10:00 ~ 10:45	杉浦IR	山崎IR	魁本IR	山崎IR

## 10月 土曜日 週替わり ホットヨガ45ek

		5日(土)	12日(土)	19日(土)	26日(土)
Bスタジオ	16:20 ~ 17:05	番匠IR	神谷IR	野澤IR	野澤IR