

# 2024年10月 日曜日・祝日タイムスケジュール

	10月6日(日)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月20日(日)	10月27日(日)
スタジオ	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ピラティス 長谷川		10:30 ベーシックエアロ 山内	10:30 ピラティス 長谷川
	12:00 ベーシック ステップ 藤田	11:35 ボディパンプ 長谷川	12:00 ピラティス 玉川	12:00 からだ コンディショニング (有料) 高木	11:35 ボディパンプ 長谷川
	13:30 ボディパンプ 中村	13:30 バレトン 山崎	13:30 ボディパンプ 中野	13:30 ヨーガ 高島	13:30 ボディコンバット 藤田
	15:00 ボディコンバット 藤田	14:35 ベーシックエアロ 山崎	15:00 ボディコンバット 中野	15:00 BtoBスタイル コントロール 高島	15:00 ホットYOGA45ek 藤田

土曜 11:45 週替わり	10月5日(土)	10月12日(土)	10月19日(土)	10月26日(土)
	11:45 ボディパンプ 前田	11:45 ボディパンプ 中村	11:45 ボディパンプ 長谷川	11:45 ボディパンプ 長谷川
土曜 13:00 週替わり	10月5日(土)	10月12日(土)	10月19日(土)	10月26日(土)
	13:00 エンジョイエアロ 山崎	13:00 エンジョイエアロ 山崎	13:00 ピラティス 長谷川	13:00 ピラティス 長谷川