

2024年11月 日曜日・祝日タイムスケジュール

	11月3日(日)	11月4日(月)	11月10日(日)	11月17日(日)	11月23日(土)	11月24日(日)
スタジオ	10:30 ピラティス 長谷川	10:30 ホットYOGA45ek 藤田	10:30 ボディパンプ30 中村	10:30 ピラティス 長谷川	10:30 バレトン 山崎	10:30 ヨーガ 神谷
	11:35 ボディパンプ45 長谷川	12:00 ボディパンプ 藤田		12:00 からだ コンディショニング (有料) 高木	11:35 ベーシックエアロ 山崎	12:00 ホットヨガ45ek 神谷
	13:30 ピラティス 玉川	13:30 ピラティス 玉川	13:30 ヨーガ 池上	13:30 ボディコンバット 白松	13:30 ベーシック ステップ 舟木	13:30 エンジョイエアロ 木下
	15:00 ベーシック ステップ 舟木	15:00 ボディコンバット 藤田	15:00 ベーシックエアロ 竹内	15:00 ZUMBA 西田		14:40 BtoBスタイル コントロール 木下

	11月2日(土)	11月9日(土)	11月16日(土)	11月30日(土)
土曜 11:45 週替わり	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 中村	11:45 ボディパンプ 長谷川
土曜 13:00 週替わり	13:00 エンジョイエアロ 山崎	13:00 ピラティス 長谷川	13:00 ボディメイクヨガ 窪田	13:00 ピラティス 長谷川