














11月3日(火) 祝日レッスンタイムスケジュール

	火曜日	
10:00		
11:00	10:30~11:30 美温活リンパストレッチ 林 和美	
12:00	11:45~12:30 ラテンエアロ 林 和美	
13:00	12:45~13:30 機能改善ローラーピラティス 清宝彩翔	
14:00	13:50~14:20 ステップ初級 清宝彩翔	 
15:00	14:40~15:40 ピラティス 本咲 朋美	

11月23日(月) 祝日レッスンタイムスケジュール

	月曜日	
10:00		
11:00	10:15~10:55 エアロ初級 濱崎 翔太	 
12:00	11:10~11:40 ステップ初級 濱崎 翔太	 
13:00	12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	
14:00	13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地	 
15:00	14:40~15:25 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	