

9月21日 (月) 祝日レッスンタイムスケジュール

	10:00	月曜日
	11:00	10:30~11:10 エアロ初級 濱崎 翔太
	12:00	11:30~12:00 ステップ初級 濱崎 翔太
	13:00	12:15~13:15 コアトレ&サーキットトレーニング&ストレッチ 中尾 拓哉 芦田 隼人
	14:00	13:30~14:15 セルフコンディショニング 清宝 彩翔
	15:00	14:30~15:15 エアロ初中級 清宝 彩翔

9月22日 (火) 祝日レッスンタイムスケジュール

	10:00	火曜日
	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 ZUMBA® Chiaki
	14:00	14:00~14:30 サーキットトレーニング 藤高 翔
	15:00	14:45~15:45 ピラティス 本咲朋美