

# 2018年10月 日曜・祝日 スタジオレッスンスケジュール



レッスン内容 時間	週替わり 45分クラス 10:30~	初心者向け 30分クラス 11:30~	ホットヨガスタジオ 30分クラス 12:15~	週替わり 40~50分クラス 13:00~	週替わり 40~60分クラス 14:00~	ホットヨガスタジオ 30分クラス 14:00~	ホットヨガスタジオ 30分クラス 15:15~
10/7 (日)	初級エアロ45 橋本	エンジョイSTEP30 橋本	ポール& ストレッチ30 橋本	初級STEP40 清家	RITMOS50 清家	ストレッチ30 DVD	バランスボール 30 DVD
10/8 (月祝) 体育の日	ジョイント 初級エアロ45 体育の日スペシャル 橋本・宮後	バランスボール30 宮後	やさしいヨガ30 海老	初級STEP40 沖崎	ジョイント 初中級エアロ60 体育の日スペシャル 沖崎・雨宮	ストレッチ30 DVD	ポール& ストレッチ30 DVD
10/14 (日)	初級エアロ45 雨宮	CXWORX30 石灰	ストレッチ30 石灰	初級STEP40 雨宮	中級エアロ60 雨宮	ポール& ストレッチ30 DVD	ストレッチ30 DVD
10/21 (日)	初級エアロ45 沖崎	BODY COMBAT30 沖崎	ストレッチ30 沖崎	初級エアロ45 橋本	BODY PUMP45 橋本	ポール& ストレッチ30 DVD	ストレッチ30 DVD
10/28 (日)	11:00~12:00 仮装RITMOS60 YUKA		ポール& ストレッチ30 雨宮	初級エアロ& コンディショニング 45 宮本	ピラティス50 宮本	ストレッチ30 DVD	バランスボール 30 DVD