

10月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
10月5日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:30~ 14:15	Group Centergy	Mac
	14:30~ 15:15	MEGADANZ	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:30	Group Blast	Hiro
10月6日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Power	Hiro
	15:30~ 16:30	Group Fight	Hiro
10月12日 土曜日	10:45~ 11:30	スタッフ出張運動指導のため休講	-
	13:30~ 14:15	スタッフ出張運動指導のため休講	-
	14:30~ 15:15	MEGADANZ	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:15	特別企画「美しい姿勢をつくる、 かんたんエクササイズ」※予約制	KEN
10月13日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Blast	Mac
	15:30~ 16:30	Group Centergy	Mac
10月14日 月曜日 (スポーツの日)	14:00~ 14:30	Group Core	Hiro
	15:00~ 16:00	Group Power	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Blast	Hiro
10月19日 土曜日	10:45~ 11:30	リラックスコンディショニング	Papa
	13:45~ 14:15	Group Core	Papa
	14:30~ 15:15	Group Power	Mac
	15:30~ 16:15	Group Centergy	Mac
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
10月20日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Fight	Papa
	15:30~ 16:30	リラックスコンディショニング	Papa
10月26日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:45~ 14:15	Group Core	Papa
	14:30~ 15:15	MEGADANZ	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:30	Group Fight	Hiro
10月27日 日曜日	東予地区記録会開催の為、スタジオレッスン休講 および、営業時間変更(16:00~19:00)		

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。