

11月 スタジオレッスン案内

月	11:00~11:45	やさしいヨガ	【Satoko】	毎週
	15:00~15:45	はずんでボールビクス	【mana/fusa/mayu】	6日 20日
	15:00~15:45	こしらくピラティス	【木村】	13日 27日
	18:15~19:00	ポルトブラ	【名塚】	毎週

火	10:30~11:00	ストレッチなでしこ	【喜多】	7日 14日 21日
	9:45~10:15	ストレッチなでしこ2	【喜多】	28日
	11:00~11:45	はずんでボールビクス	【mana/fusa/mayu】	28日

水	10:45~11:30	ピラティス	【KEI】	8日 15日 22日 29日
	15:00~15:45	うおーきんぐエアロ	【あやこ】	毎週
	18:45~19:30	ゴルフコンディショニング	【マリ】	1日 8日 15日 29日

木	10:30~11:15	ゴルフコンディショニング	【マリ】	9日
---	-------------	--------------	------	----

金	9:45~10:15	ストレッチなでしこ	【喜多】	毎週
	11:00~11:45	やさしいヨガ	【Satoko】	毎週
	15:00~15:45	ゴルフコンディショニング	【マリ】	17日
	15:00~15:45	骨・関節体操	【マリ】	10日 24日

土	10:30~11:15	やさしいヨガ	【Satoko】	4日 18日
---	-------------	--------	----------	--------

11月3日、16日、23日は休館日とさせていただきます
 11月1日のピラティスは休講の為、喜多がストレッチを行います