

◆ 11月土曜日 ◆

13:45~14:15
バラエティ

14:30~15:15
ヨガ

ボール 担当：渡辺	30名 Bスタジオ	2日	山田IR
トランポ 担当：森下	20名 Bスタジオ	9日	森下
バトルミックス 担当：森下	50名 Aスタジオ	16日	森下
ストレッチポール 担当：渡辺	22名 Bスタジオ	23日	野々垣
ボディシェイパー 担当：浅野	25名 Aスタジオ	30日	浅野

土曜日★夜バラエティ

19:15~20:00 11月 20:15~21:00

ダンスエアロ初級
担当 加藤丈明

2

エアロビクス中級
担当 加藤丈明

ダンス初級
担当 WUKE

9

ヨガ
担当 大島悦子

エアロビクス初級
担当 長谷川弥生

16

エアロビクス中級
担当 長谷川弥生

ZUMBA
担当 rico

23

ヨガ
担当 rico

ヨガ
担当 城間珠美

30

ZUMBA
担当 松下めぐみ