

# 10月

## 月曜バラエティレッスン

日付	時間	インストラクター	プログラム名	備考	定員
7日	19:30~20:15 (45分)	吉田美佐子	ヨガ	どなたでも	80
14日	スポーツの日				
21日	19:30~20:15 (45分)	吉田美佐子	ピラティス	どなたでも	80
28日	19:45~20:15 (30分)	古田あゆみ	ボディコン30	どなたでも	65

## 土曜バラエティレッスン

日付	時間	インストラクター	プログラム名	備考	定員
5日	10:30~11:15 (45分)	吉田美佐子	ピラティス	どなたでも	80
12日	10:30~11:15 (45分)	相京千江	パワーヨガ	初中級	80
19日	10:30~11:15 (45分)	加藤理香	ZUMBA	初中級	80
26日	10:30~11:15 (45分)	澤木美奈	ReeJam	初中級	80

※レッスン変更の可能性もございますので、あらかじめご了承ください。