

# 10月土曜 週替わり

土曜日 ~19:15/19:30~ (30・45)

土曜日	プログラム内容				担当
7日	①	ステップ&シェイプ 45 18:30~19:15	②	骨盤バンドストレッチ <sup>30</sup> 19:30~20:00	吉田
14日	①	カラダメンテ <sup>30</sup> 18:45~19:15	②	ファイトウ 45 19:30~20:15	岩橋
21日	①	THE 開脚 45 18:30~19:15	②	ユーバウンド <sup>30</sup> 定員25名 19:30~20:00	松村
28日	休館日				

※都合によりプログラム内容やインストラクターが変更する場合があります。

※スタジオ入室はプログラム開始の15分前からとなります。

※ユーバウンドは定員25名となります。30分前より予約受付を開始します。

# 10月日曜 週替わり

日曜日 10:30~ (45) / 11:30~ (30)

日曜日	プログラム内容				担当
1日	①	セントジー	②	骨盤調整ストレッチ	河上
8日	①	ステップ&シェイプ	②	カラダメンテ	岩橋
15日	①	姿勢改善 エクササイズ	②	肩こり・腰痛 解消ストレッチ	前田
22日	①	エンジョイエアロ	②	THE・開脚	松村
29日	休館日				

※都合によりプログラム内容やインストラクターが変更する場合があります。

※スタジオ入室はプログラム開始の15分前からとなります。