

日付	曜日	場所	時間	レッスン	イントラ
10月16日	金	ホットスタジオ	11:00～12:00	ビギナーピラティス	橋口
10月16日	金	ホットスタジオ	19:00～20:00	ビギナーピラティス	橋口
10月17日	土	プール	13:15～13:45	ク・背	山本
10月17日	土	プール	13:45～14:15	平・ハ	山本
10月19日	月	スタジオ	21:15～22:00	 LESMILLS BODYPUMP	VR
10月22日	木	プール	13:00～13:30	ク・背	市川
10月22日	木	プール	13:30～14:00	平・ハ	市川
10月22日	木	プール	14:15～15:00	WJ & 水中運動	市川
10月24日	土	プール	12:15～13:00	WJ & 水中運動	高野
10月26日	月	スタジオ	15:15～16:00	なごみヨガ	まさこ
10月27日	火	スタジオ	19:00～19:45	ヨガ	まさこ
10月29日	木	スタジオ	13:45～14:45	初・中級エアロ	藤原
10月31日	土	ホットスタジオ	11:00～12:00	ポールコンディショニング	宮下
10月31日	土	ホットスタジオ	12:30～13:30	フリー岩盤浴	
11月2日	月	スタジオ	11:30～12:15	 LESMILLS BODYBALANCE	若林



代行レッスン	イントラ
フリー岩盤浴	
フリー岩盤浴	
ク・背	河野
平・ハ	河野
 LESMILLS BODYPUMP	飯室
休講	
休講	
休講	
WJ & 水中運動	山本
ヨガ	長久保
ヨガ	長久保
初・中級エアロ	斉藤
フリー岩盤浴	
ポールコンディショニング	宮下
 LESMILLS BODYBALANCE	VR