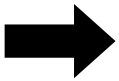
日付	曜日	場所	時間	レッスン	イントラ
11月15日	日	プール	12:00～13:00		
11月19日	木	ホットスタジオ	11:00～12:00	ヨガ	長久保
11月21日	土	スタジオ	18:00～19:00	FIT　JUMP	ALINA
11月24日	火	スタジオ	19:00～19:45	ヨガ	まさこ
11月30日	月	スタジオ	15:15～16:00	なごみヨガ	まさこ
12月2日	水	スタジオ	11:00～11:45	11/23の振替	



代行レッスン	イントラ
マスターズ	中上
フリー岩盤浴	
LesMILLS BODYPUMP	VR
ヨガ	長久保
ヨガ	長久保
Fithop RILLIZ	【有料】MAMI