

日付	曜日	場所	時間	レッスン	イントラ
8月27日	木	ジム	11:00～12:00	サーキット マットストレッチ	飯島
8月27日	木	スタジオ	21:15～22:00	LES MILLS DANCE	【有料】 Jun
8月29日	土	スタジオ	19:30～20:15	LES MILLS BODYATTACK	【有料】 Jun
8月30日	日	スタジオ	13:30～14:15	LES MILLS DANCE	【有料】 Jun
8月30日	日	スタジオ	14:30～15:15	UBOUND RADICAL FITNESS	【有料】 Jun
8月30日	日	スタジオ	15:30～16:15	LES MILLS BODYCOMBAT	【有料】 Hira
9月1日	火	スタジオ	11:45～12:15	初心者エアロ	石井
9月1日	火	スタジオ	19:00～19:45	ヨガ	まさこ
9月15日	火	スタジオ	10:30～11:30	姿勢改善ピラティス	田中
9月15日	火	ホットスタジオ	12:30～13:30	ホットコンディショニング	田中
9月15日	火	スタジオ	15:30～16:15	リセットポール コンディショニング	田中
9月17日	木	ホットスタジオ	17:30～18:30	はじめてフローヨガ	青沼



代行レッスン	イントラ
休講	
LES MILLS DANCE	VR
LES MILLS BODYATTACK	【有料】 Hira
LES MILLS DANCE	VR
LES MILLS BODYPUMP	VR
LES MILLS BODYCOMBAT	VR
LES MILLS DANCE	VR
ヨガ	長久保
LES MILLS BODYBALANCE	VR
フリー岩盤浴	
休講	
ヨガ	赤澤