



# 2018年10月 レッスンスケジュール



日	月	火	水	木	金	土		
	1	2	3	4	5	6		
定休日	11:15 ~ 姿勢美 中佐 11:45 ~ ボディメン テナンス 竹野 13:15 ~ テナンス 13:45 ~ ペルトレ 勝見 14:15 ~ KETUトレ 竹野 19:00 ~ 19:45	12:15 ~ KETUトレ 竹野 12:45 ~ コーディネーション 行田 13:15 ~ 13:45 ~ アロマ ユガ 行田 18:45 ~ 19:45	11:15 ~ 骨盤ヨガ 行田 12:00 ~ ソフトエアロ 橋元 13:30 ~ エアロ 橋元 14:00 ~ ニートレ 勝見 15:15 ~ オールアウト 中佐 19:00 ~ 19:45	11:15 ~ マインドフルネスヨガ 行田 12:00 ~ ボディメン テナンス 竹野 13:15 ~ テナンス 13:45 ~ ベットレ 別宗 14:15 ~ ソフトエアロ 橋元 18:30 ~ 19:00	11:15 ~ リズムウォーク 橋元 11:45 ~ アロマ ユガ 行田 12:30 ~ 13:30 ~ ショルトレ 勝見 14:15 ~ 骨盤ヨガ 行田 19:00 ~ 19:45	11:15 ~ 姿勢美 中佐 11:45 ~ 14:00 ~ マインドフルネスヨガ 行田 14:45 ~		
	7	8	9	10	11	12	13	
	定休日	10:00~17:00 <b>営業</b> しています♪	12:15 ~ ベットレ 別宗 12:45 ~ 姿勢美 中佐 13:15 ~ 13:45 ~ ペルトレ 勝見 19:00 ~ 19:30	11:15 ~ ニートレ 勝見 11:45 ~ ソフトエアロ 橋元 13:30 ~ エアロ 橋元 14:00 ~ コーディネーション 行田 15:15 ~ オールアウト 中佐 19:00 ~ 19:45	11:15 ~ マインドフルネスヨガ 行田 12:00 ~ KETUトレ 竹野 13:15 ~ 13:45 ~ ベットレ 別宗 14:15 ~ ソフトエアロ 橋元 18:30 ~ 19:00	11:15 ~ リズムウォーク 橋元 11:45 ~ アロマ ユガ 行田 12:30 ~ 13:30 ~ ショルトレ 中佐 14:15 ~ 骨盤ヨガ 行田 19:00 ~ 19:45	11:15 ~ 姿勢美 中佐 11:45 ~ 14:00 ~ アロマ ユガ 行田 15:00 ~	
		14	15	16	17	18	19	20
		定休日	11:15 ~ 姿勢美 中佐 11:45 ~ ベットレ 別宗 13:15 ~ 13:45 ~ ペルトレ 勝見 14:15 ~ KETUトレ 竹野 19:00 ~ 19:45	12:15 ~ ボディメン テナンス 竹野 12:45 ~ コーディネーション 行田 13:15 ~ 13:45 ~ アロマ ユガ 行田 18:45 ~ 19:45	11:15 ~ 骨盤ヨガ 行田 12:00 ~ ソフトエアロ 橋元 13:30 ~ エアロ 橋元 14:00 ~ ニートレ 勝見 15:15 ~ オールアウト 中佐 19:00 ~ 19:45	11:15 ~ マインドフルネスヨガ 行田 12:00 ~ KETUトレ 竹野 13:15 ~ 13:45 ~ ベットレ 別宗 14:15 ~ ソフトエアロ 橋元 18:30 ~ 19:00	11:15 ~ リズムウォーク 橋元 11:45 ~ 姿勢美 中佐 12:30 ~ 13:00 ~ ショルトレ 中佐 14:15 ~ ベットレ 別宗 19:00 ~ 19:30	11:15 ~ 姿勢美 中佐 11:45 ~ 14:00 ~ オールアウト 中佐 14:45 ~
21			22	23	24	25	26	27
定休日			11:15 ~ ストレッチポール 橋元 11:45 ~ ベットレ 別宗 13:15 ~ 13:45 ~ ペルトレ 勝見 14:15 ~ KETUトレ 竹野 19:00 ~ 19:45	12:15 ~ KETUトレ 竹野 12:45 ~ コーディネーション 行田 13:15 ~ 13:45 ~ アロマ ユガ 行田 18:45 ~ 19:45	11:15 ~ ニートレ 勝見 11:45 ~ ソフトエアロ 橋元 13:30 ~ エアロ 橋元 14:00 ~ コーディネーション 行田 15:15 ~ オールアウト 中佐 19:00 ~ 19:45	11:15 ~ マインドフルネスヨガ 行田 12:00 ~ ボディメン テナンス 竹野 13:15 ~ テナンス 13:45 ~ ストレッチポール 橋元 14:15 ~ ソフトエアロ 橋元 18:30 ~ 19:00	11:15 ~ リズムウォーク 橋元 11:45 ~ アロマ ユガ 行田 12:30 ~ 13:30 ~ ショルトレ 勝見 14:15 ~ 骨盤ヨガ 行田 19:00 ~ 19:45	11:15 ~ ショルトレ 勝見 11:45 ~ 14:00 ~ アロマ ユガ 行田 15:00 ~
	28		29	30	31			
	定休日		11:15 ~ 姿勢美 中佐 11:45 ~ ベットレ 別宗 13:15 ~ 13:45 ~ ペルトレ 勝見 14:15 ~ KETUトレ 竹野 19:00 ~ 19:45	12:15 ~ ボディメン テナンス 竹野 12:45 ~ コーディネーション 行田 13:15 ~ 13:45 ~ アロマ ユガ 行田 18:45 ~ 19:45	11:15 ~ 骨盤ヨガ 行田 12:00 ~ ソフトエアロ 橋元 13:30 ~ エアロ 橋元 14:00 ~ ニートレ 勝見 15:15 ~ オールアウト 中佐 19:00 ~ 19:45	11:15 ~ 骨盤ヨガ 行田 12:00 ~ ソフトエアロ 橋元 13:30 ~ エアロ 橋元 14:00 ~ ニートレ 勝見 15:15 ~ オールアウト 中佐 19:00 ~ 19:45	時間が長く なりました♪	