

| 時間            | 月                                   | 火                                    | 水                                     | 木           | 金                                   | 土                                   | 日                             |
|---------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 10            | 10:15~11:00<br>ルーシーダットン<br>大島       | 10:15~11:00<br>ラテンエアロ<br>村川          | 10:15~11:00<br>ピラティス<br>森田            | 休<br>館<br>日 | 10:15~11:00<br>かんたんSTEP<br>浅井       | 10:15~11:00<br>ヨガ<br>真鍋             |                               |
| 11            | 11:30~12:15<br>ダンスエアロ<br>愛梨         | 11:30~12:15<br>太極拳<br>宗岡             | 11:30~12:15<br>脂肪燃焼エアロ<br>森田          |             | 11:25~12:10<br>ヨガ&ピラティス<br>Sara(植田) | 11:20~12:05<br>脂肪燃焼エアロ<br>大塚        | 11:15~12:00<br>かんたんエアロ<br>大島  |
| 12            |                                     |                                      |                                       |             |                                     | 12:20~12:50<br>バレトン<br>大塚           |                               |
| 13            | 12:45~13:30<br>フィットネスタイチー<br>菊田     | 12:45~13:30<br>初めてフラダンス<br>マカナラニAKKO | 12:45~13:30<br>ヨガ&ピラティス<br>やとう~(箭頭)   |             | 12:35~13:20<br>ベリーダンス<br>MEI        | 13:15~14:00<br>グループファイト<br>Sara(植田) | 12:30~13:15<br>ルーシーダットン<br>大島 |
| 14            | 14:00~14:45<br>ヨガ<br>渡辺             | 14:00~14:45<br>初級エアロ<br>大塚           | 14:00~14:45<br>グループファイト<br>やとう~(箭頭)   |             | 13:50~14:35<br>フラダンス<br>マカナラニAKKO   |                                     |                               |
| 15            |                                     |                                      |                                       |             | 15:00~15:45<br>バレエ<br>後藤            |                                     |                               |
| 18<br>5<br>18 |                                     |                                      |                                       |             |                                     |                                     |                               |
| 19            | 19:30~20:15<br>初級エアロ<br>羽田野         | 19:15~20:00<br>かんたんSTEP<br>大島        | 19:20~19:50<br>グループファイト30<br>Sara(植田) |             | 19:15~20:00<br>ラテンエアロ<br>村川         | 19:15~20:00<br>JAZZ HIP HOP<br>藤崎   |                               |
| 20            |                                     | 20:30~21:15<br>ルーシーダットン<br>大島        | 20:10~20:55<br>HIP HOP初級<br>WUKE      |             | 20:20~20:50<br>ショートピラティス<br>村川      | 20:30~21:15<br>ヨガ<br>仲村             |                               |
| 21            | 21:00~21:45<br>グループファイト<br>やとう~(箭頭) |                                      | 21:15~22:00<br>STORONGエアロ<br>ヨリコ      |             | 21:10~21:55<br>STEP<br>高橋           |                                     |                               |
| 22            |                                     |                                      |                                       |             |                                     |                                     |                               |

10月のスケジュールより、上記内容でレッスンを開講いたします。  
 コロナウイルス感染拡大防止により、レッスン間で換気消毒作業を実施致します。  
 レッスン時間・内容変更に関して皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い致します。