



11月 レッスンスケジュール



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
17	18	19	20	21	22
10:00~11:00 カラダゆるめる ストレッチ ★★☆☆☆☆  yoshie	10:00~11:00 カラダすっきり ストレッチ ★★☆☆☆☆  MAKI	定休日	11:00~12:00 ZUMBA® ★★★☆☆ HONMA	10:00~11:00 リフレッシュ ヨガ ★★☆☆☆☆  MAKI	9:00~10:00 下半身すっきり ストレッチ ★★☆☆☆☆  MAKI
14:00~15:00 腹筋 トレーニング  ★★☆☆☆☆  MAKI	14:00~15:00 はじめての ピラティス ★★☆☆☆☆  miyonee		14:00~15:00 はじめての ヨガ ★★☆☆☆☆  MAKI	14:00~15:00 FLOW MUSIC YOGA ★★★☆☆☆  MAKI	11:00~12:00 workout yoga ★★★☆☆☆  MAKI
18:00~19:00 ボディメイク ピラティス ★★★☆☆☆  KAHO	19:00~20:00 workout yoga ★★★☆☆☆  MAKI		18:00~19:00 カラダすっきり ストレッチ ★★☆☆☆☆  MAKI	19:00~20:00 肩こり解消 ヨガ ★★☆☆☆☆  yummy	14:00~15:00 はじめての ヨガ ★★★☆☆☆  KAHO
20:00~21:00 FLOW MUSIC YOGA ★★★☆☆☆  MAKI			20:00~21:00 キャンドル ナイトヨガ ★★☆☆☆☆  MAKI		
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
24	25	26	27	28	29
定休日	10:00~11:00 はじめての ヨガ ★★☆☆☆☆  MAKI		11:00~12:00 ZUMBA® ★★★☆☆☆  HONMA	10:00~11:00 リフレッシュ ヨガ ★★☆☆☆☆  MAKI	9:00~10:00 上半身すっきり ストレッチ ★★☆☆☆☆  MAKI
	14:00~15:00 鏡を見るのが楽しみになる 50代以上の姿勢改善ピラティス ★★☆☆☆☆  miyonee		14:00~15:00 はじめての ヨガ ★★☆☆☆☆  MAKI	14:00~15:00 カラダすっきり ストレッチ ★★☆☆☆☆  MAKI	11:00~12:00 workout yoga ★★★☆☆☆  MAKI
	19:00~20:00 workout yoga ★★★☆☆☆  MAKI	18:00~19:00 リフレッシュ ヨガ ★★☆☆☆☆  MAKI	19:00~20:00 上半身すっきり ストレッチ ★★☆☆☆☆  MAKI	19:00~20:00 背筋ピンチ! 姿勢改善ヨガ ★★☆☆☆☆  yummy	14:00~15:00 リンパマッサージ ヨガ ★★☆☆☆☆  KAHO
		20:00~21:00 脂肪燃焼 トレーニング ★★★★☆☆  MAKI			

ストレッチのクラス

ヨガのクラス

ピラティスのクラス

トレーニングのクラス

ダンスのクラス

運動量の目安



の付いているレッスンは、初心者～体力の自信がない方も無理なくご参加いただけるクラスです。

★★☆☆☆☆
運動初心者も
安心

ストレッチを中心
にカラダをゆっくり
ゆるめていきます。

★★☆☆☆☆
基本のクラス

程よい運動量で
カラダの基礎や体力を
つけていきます。

★★★☆☆☆
しっかりカラダに
効かせるクラス

しっかり動いて
汗もかけるクラス
気分もリフレッシュ

★★★★☆
アクティブに
動くクラス

運動量が高く
スッキリとした達成感を
味わうことができます。

11月の定休日

11/2(日)・11/3(月)・11/9(日)・11/12(水)・11/16(日)・11/19(水)・11/23(日)・11/24(月)・11/30(日)