



# 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 背筋ピンッ！ 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)