2022年11月　スタジオ教室　予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
					シェイプアップエアロ 9:30～10:30 saeko		
10:00	脂肪燃焼＆トレーニング 10:00～10:50 砂田	ZUMBA 10:00～10:45 戸田	ボールボクササイズ 10:00～10:45 中谷	初級ボクシングエクササイズ 10:00～10:45 砂田			ボディメイク 10:30～11:30 saeko
11:00	ベーシックステップ 11:00～11:45 砂田	バレトン 11:00～11:45 戸田	ポールとヨガ 11:00～12:00 水野	シェイプアップステップ 11:00～11:45 嶋田	ヨガ 10:45～11:45 山田	ヨガ 11:00～12:00 知香江	
12:00							
13:00		コアシェイプピラティス ＆パワーヨガ 13:00～14:00 山田		脂肪燃焼エアロ 13:30～14:15 金沢			ピラティス 13:30～14:15 shino
14:00							
				カラダメンテナンス 14;30～15:15 金沢			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	バレトン 19:00～19:45 shino	ボクシングエクササイズ 19:00～19:45 金沢	コンビネーションエアロ 19:00～19:45 HAL	バレトン 19:00～19:45 shino	脂肪燃焼エアロ 19:00～19:45 渡辺		
20:00	ザ･スローリンパドレナージュ 20:00～20:45 shino	カラダメンテナンス 20:00～20:45 金沢	ZUMBA 20:00～20:45 HAL	ポルドブラ 20:00～20:45 shino	ﾐﾆﾎﾞｰﾙdeピラティス（身体メンテ） 20:00～20:50 渡辺		
21:00							