



月		火		水		金		土	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
入9:00 出9:40		入9:30 出11:10		入9:30 出11:10		入9:30 出11:10		入9:15 出10:45	
フィットネス フラ 09:10-09:40 内田		カーディオ ボール 09:45-10:35 宮田	ジム使用 11:00 まで	パワーステップ 09:45-10:35 才木・宮田・内田	ジム使用 11:00 まで	カーディオ 09:45-10:35 宮田	ジム使用 11:00 まで	カーディオ ボクシング 09:30-10:15 内田	ジム使用 10:35 まで

スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
入10:00 出11:40		入11:10 出12:50		入11:10 出12:50		入11:10 出12:50		入10:45 出12:25	
カーディオ ヘルシー 10:15-11:05 才木	ジム使用 11:30 まで	カーディオ AXIS アクシス 11:25-12:15 才木	ジム使用 12:40 まで	ZUMBA 11:25-12:15 才木・宮田・内田	ジム使用 12:40 まで	STRONG NATION 11:25-12:15 内田	ジム使用 12:40 まで	ZUMBA gold 11:00-11:50 才木・宮田・内田	ジム使用 12:15 まで

スタジオ	ジム
入11:40 出13:20	
カーディオ 11:55-12:45 内田	ジム使用 13:10 まで

日	月	火	水	木	金	土
2023年9月						
3	4	5	6	7 外講	8	9 ヒップ ホップ
10	11	12	13	14 外講	15	16 メンテ ナンス
17	18 敬老 の日	19	20	21 外講	22	23 秋分 の日
24	25	26	27	28 研修	29 研修	30 ヒップ ホップ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 外講	6	7 ヒップ ホップ
8	9 スポー ツの日	10	11	12	13	14 ヒップ ホップ
15	16 ハーブ メンテ	17	18	19 外講	20	21 ヒップ ホップ
22	23	24	25 🎃	26	27 🎃	28 メンテ ナンス
29	30	31 研修	10月			

スタジオ	ジム
入12:25 出14:00	
ヨガ 12:40-13:30 才木	ジム使用 13:55 まで

スケジュール営業日は急な都合により変更になる場合があります。予めご了承ください。

スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
入14:00 出15:40		入14:00 出15:40		入14:00 出15:40	
インストラクター 養成	ジョイント 14:20-15:00 内田	ジム使用 15:30 まで	チェアクラス 14:20-15:10 才木	ジム使用 15:30 まで	大極舞 TAI-CHI-DANCE 14:20-15:05 内田

ハロウィンズンバ

25日(水) 11:25~12:15
27日(金) 19:15~20:05

お好きな格好で
ご参加ください(^^)/

※トレーニングジムの利用は退社の10分前までとなります。(夜の部は20分前まで)

ご協力の程、よろしくお願いいたします。

※スケジュールは偏りをなくするために、定期的な見直しをさせていただきますのでご了承下さい。

※レッスン参加予約が1名の場合は休講とさせていただきますのでご了承下さい。

ジム使用20:00まで

ジム使用19:10まで

ジム使用20:00まで

ジム使用20:00まで

スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
入17:30 出20:20		入17:30 出19:30		入17:30 出20:20		入17:30 出20:20	
		パワーステップ 18:20-19:10 才木・宮田・内田				大極舞 TAI-CHI-DANCE 18:20-19:00 内田	暗闇 太極舞 27日のみ 休講
ZUMBA 19:15-20:05 才木・宮田・内田		インストラクター 養成		STRONG NATION 19:15-20:05 内田		ZUMBA 19:15-20:05 才木・宮田・内田	

