



日・祭日担当者 十月

スタジオ

開始時間	10 : 30	11 : 40	12 : 20	13 : 00
7 (日)	がんばってエアロ (60分) 杉山	かんたんズンバ (30分) 杉山		ストレッチヨガ (60分) 早川
14 (日)	ヨガ (60分) 建穂		かんたんエアロ (30分) 渡邊	ズンバ (50分) 渡邊
21 (日)	ピラティス (60分) 望月	バランスボール (30分) 望月		ズンバ (50分) 杉山
28 (日)	ヨガ (60分) 建穂			ハロウィンズンバ (75分) 渡邊・山口 (要予約30名)