

10月 営業カレンダー

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
			1(水)	2(木)	3(金)	
9:30						9:30
11:30			ストレッチ	HIITトレーニング	ラジオ体操	11:30
14:30			エアロビクス	セラバンド	エアロビクス	14:30
15:30						15:30
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	
9:30						9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ラジオ体操	エアロビクス	ラジオ体操	11:30
14:30	ピラティス	リラクスポール	ストレッチ	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	
9:30				ラジオ体操		9:30
11:30	ラジオ体操	ヨガ	ストレッチ	エアロビクス	ラジオ体操	11:30
14:30	お腹引き締め	リラクスポール	エアロビクス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	
9:30	ラジオ体操					9:30
11:30	ストレッチ	お腹引き締め	ラジオ体操	エアロビクス	ラジオ体操	11:30
14:30	リズムステップ	リラクスポール	エアロビクス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30				ピラティス		15:30
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
9:30	ラジオ体操				ラジオ体操	9:30
11:30	エアロビクス	お腹引き締め	ストレッチ	リズムステップ	ピラティス	11:30
14:30	HIITトレーニング	リラクスポール	エアロビクス	セラバンド	HIITトレーニング	14:30
15:30						15:30

【スタジオの予約について】

多くの方にスタジオに参加していただきたく、10月より以下のように変更いたします

- ・1度に予約ができるのは**3つ**まで
- ・1つ参加が終わると、**新たに1つ**予約できます