

2023

10月

日曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08
森 ★2 11:00 椅子トレ ★3 13:30 ステップ 小畑 ★4 18:30 🔥 FAT BURN 🔥	石本 ★3 13:30 ポティエクササイズ ★3 19:00 ポティエクササイズ	小畑 ★2 13:30 ストレッチ ★3 18:30 リズムトレーニング	原田 ★2 11:00 肩甲骨ストレッチ ★3 13:30 ストレッチ			
09	10	11	12	13	14	15
森 MOVEイベントSTART ★2 11:00 椅子トレ ★2 13:30 椅子トレ	小畑 ★2 11:00 ストレッチボール ★2 13:30 ストレッチボール	原田 ★3 13:30 ストレッチ ★ 3 18:30 ボクササイズ	石本 ★3 11:00 ポティエクササイズ ★3 13:30 ポティエクササイズ 原田 ★2 19:00 肩甲骨ストレッチ			
16	17	18	19	20	21	22
森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ 小畑 ★2 13:30 タオルストレッチ ★3 18:30 リズムトレーニング	森 ★2 13:30 椅子トレ ★3 18:30 リズムシェイプ	小畑 ★2 11:00 ストレッチ 石本 ★3 13:30 ポティエクササイズ ★3 19:00 ポティエクササイズ	原田 ★3 11:00 ポティパンフ ★2 13:30 股関節ストレッチ			
23	24	25	26	27	28	29
原田 MOVEイベントFINISH ★3 13:30 股関節ストレッチ ★3 18:30 ボクササイズ	石本 ★3 13:30 ポティエクササイ ★3 18:30 ポティエクササイズ	森 ★2 13:30 椅子トレ ★3 19:00 ステップ	小畑 ★2 11:00 タオルストレッチ ★2 13:30 ストレッチボール 森 ★3 19:00 リズムシェイプ			
30	31	メモ: ストレッチエリアでの教室の時間はストレッチエリアの使用ができません。ご理解ご協力をお願いいたします。 各プログラムは約30分間を予定しています。数字は強度を表しています。アフリカでは星の数 (★)で記載しています。				
小畑 ★2 11:00 ストレッチボール ★2 13:30 ストレッチ 原田 ★3 19:00 股関節ストレッチ	原田 ★3 13:30 ストレッチ ★3 18:30 ボクササイズ					