

2023

11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	31	01 石本 ★3 13:30 ポティエクササイズ ★3 19:30 ポティエクササイズ	02 小畑 ★2 11:00 ストレッチポール 原田 ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ ★3 18:30 ボクササイズ	03	04	05
06 原田 ★3 11:00 ポティパンフ ★2 13:30 股関節ストレッチ	07 森 ★2 13:30 椅子トレ ★3 19:00 リズムシェイフ	08 小畑 ★2 11:00 ストレッチポール ★2 13:30 タオルストレッチ 森 ★3 18:30 ステッフ	09 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	10	11	12
13 森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ ★2 13:30 椅子トレ 小畑 ★4 18:30 🔥FAT 原田	14 小畑 ★2 11:00 ストレッチポール ★2 13:30 ストレッチ	15 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 ★3 19:00 ストレッチ	16 原田 ★3 11:00 ポティパンフ ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 森 ★3 19:00 ステッフ	17	18 1周年 イベント	19 1周年 イベント
20 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール ★2 18:30 タオルストレッチ	21 原田 ★3 11:00 ポティパンフ ★3 13:30 股関節ストレッチ	22 森 ★2 13:30 椅子トレ ★3 19:00 リズムシェイフ	23 石本 ★3 13:30 ポティエクササイズ ★3 19:30 ポティエクササイズ	24	25	26
27 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	28 原田 ★3 13:30 ストレッチ ★3 19:00 ボクササイズ	29 小畑 ★2 11:00 タオルストレッチ ★2 13:30 ストレッチ	30 森 ★3 11:00 ステッフ ★2 13:30 椅子トレ	01	02	03

04

05

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。アプリでは星の数(★)で記載しています。