

2024

11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
森 ★2 13:30 椅子トレ ★3 19:00 リズムシェイフ	浅賀 ★2 13:30 コンティショニング NEW (むくみ対策)	原田 ★2 13:30 肩甲骨ストレッチ 小畑 ★2 19:00 ストレッチ	小畑 ★2 13:30 ストレッチポール 浅賀 ★3 19:00 ピラティス	浅賀 ★2 11:00 ヨガ		
11	12	13	14	15	16	17
森 ★2 13:30 椅子トレ 原田 ★3 19:00 ダンベルエクササイズ	浅賀 NEW (サーキット) ★2 11:00 コンティショニング 原田 ★2 13:30 股関節ストレッチ 森 ★3 19:00 リズムシェイフ	小畑 ★2 10:30 ストレッチ ★2 13:30 姿勢セルフチェック 原田 ★3 19:00 ボクササイズ	浅賀 ★2 13:30 ヨガ ★2 19:00 ヨガ	浅賀 ★2 11:00 ピラティス		
18	19	20	21	22	23	24
森 ★2 11:00 青竹ビクス ★2 13:30 椅子トレ 小畑 ★2 19:00 ストレッチ	浅賀 NEW (エアロフィット) ★2 11:00 コンティショニング 小畑 ★2 13:30 ストレッチポール ★4 19:00 ♪FAT BURN♪	森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ 原田 ★3 13:30 ダンベルエクササイズ ★3 19:00 ダンベルエクササイズ	小畑 ★2 10:30 ストレッチ 森 ★2 13:30 椅子トレ 原田 ★3 19:00 ボクササイズ	浅賀 ★2 11:00 ヨガ 小畑 NEW ★3 13:30 BODY バランス		
25	26	27	28	29	30	01
原田 ★2 10:30 肩甲骨ストレッチ ★2 13:30 股関節ストレッチ 森 ★3 19:00 リズムシェイフ	森 ★2 11:00 青竹ビクス 浅賀 ★2 13:30 ヨガ 小畑 ★2 19:00 ストレッチ	原田 ★3 10:30 ダンベルエクササイズ 小畑 ★2 13:30 ストレッチ ★4 19:00 HIIT	森 ★2 11:00 骨盤矯正ストレッチ 浅賀 ★2 13:30 ピラティス ★2 19:00 ピラティス	浅賀 ★2 11:00 コンティショニング (肩こり対策)		
02	03	メモ:				
<p>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出来ません。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。 教室の強度は、星の数で記載しています。 ※ 青竹ビクスは20分です。 ※ ヨガ、コンティショニングは45分です。 ※ コンティショニングはフェイスタオル・バスタオルをご持参ください。</p>						