

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
10:00	ピラティス 10:00～10:45 kugu		ヨガ 10:00～10:45 MARI	ヨガ 10:00～10:45 NORIKO	コアフェイストレーニング® 10:00～10:45 今泉 八重		
11:00			ストリートダンス 11:00～11:45 井内 伸幸				
12:00							
13:00	ジャズダンス 13:00～13:45 KEIKO	ベリーダンス 13:00～13:45 桜井 初美	バレトン 13:00～13:45 詩帆	ピラティス 13:00～13:45 小川 佐幸			
14:00						お休み	お休み
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ヨガ 19:00～19:45 NORIKO	ピラティス 19:00～19:45 寺田 麻里	ZUMBA 19:00～19:45 Hiroko		骨盤エクササイズ 19:00～19:45 坂本 陽子	全レッスンどなたでもご参加いただけます。 事前にZOOMアプリをダウンロードした上で 各レッスンへご登録ください。	
20:00	ZUMBA 20:00～20:45 齋藤 翠	シェイプアップウォーク 20:00～20:45 上田 薫				レッスン中お客様のカメラはOFFとなります。	