

9月

館内&スタジオプログラム

日	月	火	水	木	金	土
			1 簡単エアロ 10:50~ 二瓶 ストレッチポールピラティス 12:00~ 二瓶	2	3 お腹スリム 10:50~ 古徳 12:00~ 古徳	4
5	6 お腹スリム 10:50~ 古徳 12:00~ 古徳	7 簡単エアロ 10:50~ 田中	8 ストレッチポールピラティス 10:50~ 二瓶 簡単エアロ 12:00~ 二瓶	9	10 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	11
12	13 簡単エアロ 10:50~ 二瓶 ストレッチポールピラティス 12:00~ 二瓶	14 ストレッチポール 10:50~ 古徳	15 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	16	17 ポルド・ブラ 10:50~ 田中 簡単エアロ 12:00~ 田中	18
19	20	21 体幹ストレッチ 10:50~ 雨澤	22 ポルド・ブラ 10:50~ 田中 簡単エアロ 12:00~ 田中	23	24 ストレッチポールピラティス 10:50~ 二瓶 簡単エアロ 12:00~ 二瓶	25
26	27 簡単サーキット 10:50~ 古徳 12:00~ 古徳	28 ポルド・ブラ 10:50~ 田中	29 ひたすら パンチ&キック 10:50~ 雨澤 12:00~ 雨澤	30		

※ 掲載のプログラムにつきましては、今後のコロナウイルスの感染状況や、スタッフの体調不良などにより、休講、変更になる場合がございますので、ご了承下さい。