

11月

## 館内プログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 体幹ストレッチ 10:50～ 雨澤	3	4 腰痛予防エクササイズ 12:00～ 古澤	5 ひたすら パンチ&キック 10:50～ 雨澤 12:00～ 雨澤	6
7	8 簡単サーキット 10:50～ 古徳 12:00～ 古徳	9 ポルド・ブラ 10:50～ 田中	10 ひたすら パンチ&キック 10:50～ 雨澤 12:00～ 雨澤	11 腰痛予防エクササイズ 12:00～ 宮原	12 簡単エアロ 10:50～ 田中 ポルド・ブラ 12:00～ 田中	13
14	15 お腹スリム 10:50～ 古徳 12:00～ 古徳	16 体幹ストレッチ 10:50～ 雨澤	17 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	18 腰痛予防エクササイズ 12:00～ 宮原	19 ひたすら パンチ&キック 10:50～ 雨澤 12:00～ 雨澤	20
21	22 ポルド・ブラ 10:50～ 田中 簡単エアロ 12:00～ 田中	23	24 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	25 腰痛予防エクササイズ 12:00～ 古澤	26 お腹スリム 10:50～ 古徳 12:00～ 古徳	27
28	29 簡単エアロ 10:50～ 田中 ポルド・ブラ 12:00～ 田中	30 お腹スリム 10:50～ 古徳				

※ 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。