



# 11月3日金曜日・23日木曜日 祝日スケジュール



<b>11/3</b> (金) 第1スタジオ	9:20~ 9:35 (15分) モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00~ 10:50 (50分) エアロ初級 内田	11:00~ 11:20 (20分) ペナルティ ボックス 山下	11:35~ 12:05 (30分) UBOUND 山下	12:20~ 13:10 (50分) リンパヨガ 50 前田	13:25~ 14:25 (60分) ヒップホップ 中原	14:40~ 15:40 (60分) ペアリトモス 高野・原田	16:50~ 17:50 (60分) ジュニア 新体操 有村	18:20~ 19:05 (45分) ファイドウ 山下	19:20~ 20:05 (45分) マッスル シェイブ 岩元
<b>11/3</b> (金) 第2スタジオ					17:15~ 18:15 (60分) ジュニア ヒップホップ 平田	19:00~ 20:00 (60分) ジュニア ヒップホップ 平田				
<b>11/23</b> (木) 第1スタジオ	9:20~ 9:35 (15分) モーニング ストレッチ ジムスタッフ	10:00~ 10:50 (50分) エアロ初級 磯川	11:05~ 11:50 (45分) ベーシック ステップ 池本	12:05~ 12:35 (30分) UBOUND 上四元	12:50~ 13:40 (50分) リトモス 原田	13:55~ 14:40 (45分) インナー ワーク 蔵屋	14:55~ 15:55 (60分) リリースヨガ (リングなし) 蔵屋	17:00~ 18:00 (60分) ジュニア チアダンス 永田(彩)	18:30~ 19:30 (60分) コンビネーション エアロ 白石	
<b>11/23</b> (木) 第2スタジオ				11:55~ 12:45 (50分) ジャス初級 大屋			16:45~ 17:45 (60分) ジュニア 新体操 久保	17:50~ 18:50 (60分) ジュニア 新体操 久保	19:45~ 20:45 (60分) ホット! 夜ヨガ 中村	

※ 正・アンダー24・家族・5カウント会員以外の方は1,650円(税込)でご利用頂けます。  
 ※ すべてのレッスンが当日受付となります。定員にない次第締め切らせていただきます。  
 定員50名(第1スタジオ) 30名(第2スタジオ)  
 UBOUND32名 マッスルシェイブ35名 ベーシックステップ36名

