

10月の日・祝予定表

日付	時間	プログラム名	担当インストラクター
1日 (日)	13:00～	格闘技エクササイズ	タカスケ
	14:10～	グルーヴグルーヴ	kaori
	15:25～	BAILA BAILA	宮澤
	16:40～	グルーヴセンタジー	池内
8日 (日)	13:00～	からだすっきりエアロ	美谷島
	14:10～	グルーヴパワー	KOH
	15:25～	やさしいフローヨガ	SACHIKO
	16:40～	BAILA BAILA	村山
9日 (月)	13:00～	シェイプエアロ	タカスケ
	14:10～	グルーヴファイト	篠原
	15:25～	BAILA BAILA	宮澤
	16:40～	リトモス	武居
15日 (日)	13:00～	サーキットエクササイズ	タカスケ
	14:10～	グルーヴアクティブ	篠原
	15:25～	BAILA BAILA	村山
	16:40～	リトモス	CHIE
22日 (日)	13:00～	エアロ&格闘技エクササイズ	タカスケ
	14:10～	グルーヴセンタジー	池内
	15:25～	チャレンジエアロ	宮澤
	16:40～	BAILA BAILA	宮澤
29日 (日)	13:00～	元気が出るエアロ	タカスケ
	14:10～	グルーヴフラスト	のあ
	15:25～	ピラティス	村山
	16:40～	BAILA BAILA	村山

※都合によりインストラクター・プログラムに変更がある場合があります
ご迷惑をおかけしますが、予めご了承下さいませ。