

# 【11月特別タイムスケジュール】

	3日(金祝)	16日(木)	23日(木祝)	25日(土)	
10:00		10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ		10:00
11:00		10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00		11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:30~12:15 ボディコンバット45 中垣 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:20~13:05 ボディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:30~13:15 ボディパンプ45 中垣 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分	13:00
14:00	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:30~14:30 ヨガ(体)  犬飼 60分	13:30~14:30 ヨガ(体)  前野 60分	13:30~14:30 ボディパンプ  船木 60分	14:00
15:00	14:15~14:45 コアクロス 田中 30分	14:45~15:15 ボディバランス30 中垣 30分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:45~15:30 エクストリーム55 田中 45分	15:00
16:00	15:00~15:30 ボディバランス30 中垣 30分	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:30~16:15 ボディジャム45 中垣 45分	15:45~16:30 ボディアタック45 船木 45分	16:00
17:00		16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 流田 (登録型スクール)	16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 流田 (登録型スクール)	16:50~18:10 BODYJAM REQUEST EVENT(有料) (定期有400円、定期無1330円) 中垣 80分	17:00
18:00	18:00~18:50 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分		18:00
19:00	19:00~19:45 エクストリーム55 船木 45分	19:30~20:20 ピラティス 信田 50分	19:30~20:20 ピラティス 田中(絵) 50分		19:00
20:00	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分				20:00
21:00					21:00

**ジャムイベント内容**  
皆様ご希望の曲を  
リクエスト！  
皆様でクラスを創る！  
テッククラス(解説、練習)  
もあるので安心♪  
**申込開始日**  
11月4日(土)  
店頭:11:30-  
電話:14:00-  
**リクエスト締切**  
11月11日(土)18:30

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。