9月

	月		火		木		金		土	日
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00										
11:00	11:30～12:00（30分） 美・ツイストストレッチ 宇野 強度　★		11:30～12:00（30分） ヒーリングヨーガ 福島 強度　★		11:30～12:00（30分） はじめてピラティス 青野 強度　★		11:30～12:00（30分） からだすっきり体操 酒本 強度　★		11:30～12:00（30分） フラダンス 岸本 強度　★	11:30～12:00（30分） 姿勢改善教室 中川 強度　★
12:00										
13:00	13:30～14:00（30分） はじめてヨーガ 福島 強度　★		13:30～14:00（30分） からだチェック 芦谷 強度　★		13:30～14:00（30分） かんたんストレッチ 田口 強度　★		13:30～14:00（30分） 元気！はつらつ体操 牧本 強度　★			
14:00										16:00～16:30（30分） 姿勢改善ピラティス 中川 強度　★

オンラインでのレッスンとなります。

18:00										
19:00	19:00～19:30（30分） 美・ツイストストレッチ 宇野 強度　★		19:00～19:30（30分） ボディメイク 石原 強度　★★		19:00～19:30（30分） バレトン 宇野 強度　★★		19:00～19:30（30分） ダンスdeシェイプ 武川 強度　★★		19:00～19:30（30分） 中級フローヨーガ 福島 強度　★★	初心者 燃焼系
20:00										筋トレ 改善系 癒し系
21:00										