

10月週間スケジュール

⇒ リアルヨガ	⇒ バーチャルヨガ	⇒ マシンピラティス	⇒ バーチャルヨガ / マシンピラティス
⇒リアルヨガ / マシンピラティス			

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						9:00-10:00 脇本	9:00-10:00 高木
10:00	10:00-11:00 遠藤	10:00-11:00 板谷/井上	10:00-11:00 井上	10:00-11:00 板谷	10:00-11:00 井上	※4	10:45-11:45
11:00	※5					11:00-12:00 板谷/白神	白神
12:00	11:30-12:30 英恵	11:45-12:45 板谷/井上		11:45-12:45 板谷	11:45-12:45 井上		12:30-13:30
13:00		※3	13:00-14:00	※2		12:45-13:45 板谷/白神	白神
14:00		13:30-14:30 バーチャル	井上	13:30-14:30 白神/バーチャル			14:15-15:15
15:00		※3				14:30-15:30 バーチャル	高木
16:00		15:15-16:15 バーチャル		15:15-16:15 バーチャル		16:00-17:00 バーチャル	
17:00							
18:00		18:30-19:30		18:30-19:30	※4		
19:00	※1	バーチャル	19:00-20:00	澤田	19:00-20:00	19:00-20:00	
20:00	19:30-20:30 青野		白神		週替	週替	
21:00		20:00-21:00 高木		20:15-21:15 澤田			
22:00		21:30-22:30 バーチャル	20:45-21:45 高木		21:00-22:00 澤田		

※1 第3週と5週に開催です。

※2 ≪バーチャルレッスン≫と≪マシンピラティス≫で隔週開催です。

※3 第2週と第4週に開催です。

※4 ≪リアルヨガレッスン≫と≪マシンピラティス≫で隔週開催です。

※5 第2週開催です。

※ 第2週・第4週金曜日 19:00～⇒マシンピラティスに変更になります。

※ 10/1(木)、17(土)は休館日です。

