

November 11月		スタジオ					公園フィットネス			キッズ教室				
日にち	曜日	9:30~10:30		参加費	11:00~12:00		参加費	各時間		参加費	各時間		参加費	
		プログラム名	IR		プログラム名	IR		プログラム名	IR		プログラム名	IR		
1	水	休講			ZUMBA	樋口	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円	チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	ADSダンススクール		
2	木	YOGA	Saki	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円				
3	金				アロハフラ	岡村	520円	貯筋参加はスタッフにお尋ねください。			フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:30	ユウイ	(入門) 3850円 (初級) 4400円	
4	土	卓球												
5	日	卓球							紅葉・健脚ウォーキング大会9:30~12:00		520円			
6	月	休館												
7	火	休講			ヨガストレッチ	SAYA	520円				ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	(幼、低) 3850 (高) 4400円	
8	水	休講			ZUMBA	樋口	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円	チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	ADSダンススクール		
9	木	バランスコーディネーション	nao	520円	サーキットエアロ	RISA	520円							
10	金				アロハフラ	岡村	520円				フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:30	ユウイ	月初め	
11	土	卓球										かけっこ教室①9:30~10:30 ②10:45~11:45	小美野	1040円
12	日	卓球							ランニング教室9:15~10:45	加藤	640円			
13	月	休館												
14	火	姿勢改善ヨガ (テニスボールを使った)	吉村	520円	ステップ	MINA	520円				ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	月初め	
15	水	ベーシックYOGA	NAOKO	520円	ZUMBA	樋口	520円				チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	ADSダンススクール		
16	木	YOGA	Saki	520円	サーキットエアロ	RISA	520円	貯筋 9:30~10:30	平野	420円				
17	金				アロハフラ	岡村	520円	貯筋参加はスタッフにお尋ねください。			フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:30	ユウイ	月初め	
18	土	卓球										かけっこ教室①9:30~10:30 ②10:45~11:45	小美野	1040円
19	日	卓球												
20	月	休館												
21	火	朝ヨガ	弘湖	520円	ヨガストレッチ	SAYA	520円				ヒップホップ (幼児) 16:00~16:45 (低学年) 16:50~17:35 (高学年) 17:45~18:45	土佐谷	月初め	
22	水	ヨガストレッチ	SAYA	520円	ZUMBA	樋口	520円				チアダンス (幼児) 16:45~17:30 (低学年) 17:40~18:40 (高学年) 18:50~19:50	ADSダンススクール		
23	木	バランスコーディネーション	nao	520円	サーキットエアロ	RISA	520円				火・金キッズダンス、JAまつり発表			
24	金				アロハフラ	岡村	520円			9月の振替	フリースタイルヒップホップ (幼児) 16:30~17:15 (小学生) 17:30~18:30	ユウイ	月初め	
25	土	休館												
26	日	休館												
27	月	休館												
28	火	姿勢改善ヨガ (テニスボールを使った)	吉村	520円	ステップ	MINA	520円							
29	水													
30	木													

※ スタジオレッスンの定員は30名です。当日、先着順となります。

※ スタジオレッスン中のマスク着用は、各教室講師の判断となります。ヨガマットの貸し出しはありません