

# 9月レッスンカレンダー

月	火	水	木	金	土
  <p style="text-align: center;"><b>※当日のスタッフ欠員等で急遽レッスンスケジュールを変更させていただく場合もございます。ご了承下さい。</b></p>					<p>1</p> <p>9:30 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:15 <b>ステップシェイプ(S)</b> 10:45 <b>リラク্সストレッチ</b></p>
<b>※営業時間9:00～12:00</b>					
<p>3</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:40 <b>ステップシェイプ(S)</b> 13:45 <b>イスでリズム(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b> 14:50 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>4</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:10 <b>握カトレニング</b> 10:40 <b>ウォークリズム(S)</b> 14:15 <b>ステップシェイプ(S)</b> 14:45 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>5</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:40 <b>ステップシェイプ(S)</b> 13:45 <b>イスでリズム(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b> 14:50 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>6</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>筋トレエキスパート</b> 10:30 <b>脳いきいき(L)</b> 11:05 <b>ウォークリズム(S)</b> 11:35 <b>ストレッチポールベーシック</b></p>	<p>7</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:10 <b>握カトレニング</b> 10:40 <b>ステップシェイプ(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b> 14:50 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>8</p> <p>9:30 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:15 <b>ステップシェイプ(S)</b> 10:45 <b>リラク্সストレッチ</b></p>
<p>10</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:40 <b>ステップシェイプ(S)</b> 13:45 <b>イスでリズム(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b> 14:50 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>11</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:10 <b>握カトレニング</b> 10:40 <b>ウォークリズム(S)</b> 13:45 <b>イスでリズム(S)</b> 14:15 <b>ステップシェイプ(S)</b> 14:45 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>12</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:40 <b>ステップシェイプ(S)</b> 13:45 <b>イスでリズム(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b> 14:50 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>13</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>握カトレニング</b></p>	<p>14</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:10 <b>握カトレニング</b> 10:40 <b>ステップシェイプ(S)</b> 13:45 <b>イスでリズム(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b> 14:50 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>15</p>  <p style="text-align: right;"><b>※営業時間9:00～12:00</b></p>
<p>17</p> 	<p>18</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:10 <b>握カトレニング</b> 10:40 <b>ウォークリズム(S)</b> 14:15 <b>ステップシェイプ(S)</b> 14:45 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>19</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:40 <b>ステップシェイプ(S)</b> 13:45 <b>イスでリズム(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b> 14:50 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>20</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>筋トレエキスパート</b> 10:30 <b>脳いきいき(L)</b> 11:05 <b>ウォークリズム(S)</b> 11:35 <b>ストレッチポールベーシック</b></p>	<p>21</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 10:10 <b>握カトレニング</b> 10:40 <b>ステップシェイプ(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b> 14:50 <b>握カトレニング</b> 15:20 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 16:00 <b>ストレッチポールベーシック</b> 16:30 <b>筋トレビギナー(S)</b></p>	<p>22</p>  <p style="text-align: right;"><b>※営業時間9:00～12:00</b></p>
<p>24</p> 	<p>25</p>	<p>26</p> <p>9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 13:45 <b>イスでリズム(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b></p>	<p>27</p> <p>9:00 <b>アクティブストレッチ</b> 9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>筋トレエキスパート</b> 10:30 <b>脳いきいき(L)</b></p>	<p>28</p> <p>9:25 <b>握カトレニング</b> 9:55 <b>ポールコア&amp;バランス</b> 13:45 <b>イスでリズム(S)</b> 14:15 <b>サーキットトレーニング</b></p>	<p>29</p>  <p style="text-align: right;"><b>※営業時間9:00～12:00</b></p>
<p>9月25日(火)～9月29日(土)3階スタジオ、4階マシンルームで体力測定を実施いたします</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">← 体 力 測 定 週 間 →</p>					

# 9月レッスンカレンダー

# 9月レッスンカレンダー