

10月レッスンカレンダー

月	火	水	木	金	土
1 9:00 アクティブストレッチ 9:25 ポールコア&バランス 10:15 スクエアステップ(基本) 13:45 イスでリズム(S) 14:15 スクエアステップ(基本) 15:00 脳いきいき(S) 15:30 ストレッチポールコア 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S)	2 10:15 脳いきいき(S) 10:45 ウォークリズム(S) 13:30 コンビネーションリズム(L)	3 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 ポールコア&バランス ステップシェイプ(S) 13:45 イスでリズム(S) 14:15 サーキットトレーニング 14:50 脳いきいき(S) 15:20 ポールコア&バランス ストレッチポールベーシック 16:00 16:30 筋トレビギナー(S)	4 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 筋トレエキスパート 転倒予防(S) 10:30 ウォークリズム(S) 11:00	5  ※施設は休館となります。	6 9:30 ポールコア&バランス 10:15 ステップシェイプ(S) 10:45 リラックスストレッチ ※営業時間9:00~12:00
8 	9  ※営業時間9:00~20:00	10 9:00 アクティブストレッチ 9:25 ポールコア&バランス イスでリズム(S) 13:45 ポールコア&バランス ストレッチポールベーシック 16:00 16:30 筋トレビギナー(S)	11 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 筋トレエキスパート 転倒予防(S) 10:30 ウォークリズム(S) 11:00 11:30 ストレッチポールベーシック	12 9:00 アクティブストレッチ 9:25 スクエアステップ(中マ) ウォークリズム(S) 13:45 スクエアステップ(中マ) 14:15 スクエアステップ(中マ) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S)	13  ※営業時間9:00~12:00
15 9:00 アクティブストレッチ 9:25 スクエアステップ(基本) 13:45 イスでリズム(S) 14:15 スクエアステップ(基本) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S)	16 9:00 アクティブストレッチ 9:25 スクエアステップ(中チャ) 13:45 イスでリズム(S) 14:15 スクエアステップ(中チャ) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S)	17 9:00 アクティブストレッチ 9:25 ポールコア&バランス 14:15 ポールコア&バランス 16:00 ストレッチポールベーシック	18 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 筋トレエキスパート 転倒予防(S) 10:30 ウォークリズム(S) 11:00 11:30 ストレッチポールベーシック	19 9:00 アクティブストレッチ 9:25 スクエアステップ(中マ) 13:45 ウォークリズム(S) 14:15 スクエアステップ(中マ) 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S)	20  ※営業時間9:00~12:00
22 9:00 アクティブストレッチ 9:25 ポールコア&バランス 10:15 スクエアステップ(基本) 14:15 スクエアステップ(基本) 15:00 脳いきいき(S) 15:30 ストレッチポールコア 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S)	23 9:00 アクティブストレッチ 9:25 転倒予防(L) 10:15 スクエアステップ(中チャ) 14:15 スクエアステップ(中チャ) 15:00 脳いきいき(S) 15:30 ストレッチポールコア 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S)	24 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 ポールコア&バランス ステップシェイプ(S) 10:40 イスでリズム(S) 13:45 サーキットトレーニング 14:15 脳いきいき(S) 14:50 脳いきいき(S) 15:20 ポールコア&バランス ストレッチポールベーシック 16:00 16:30 筋トレビギナー(S)	25 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 筋トレエキスパート 転倒予防(S) 10:30 ウォークリズム(S) 11:00 11:30 ストレッチポールベーシック	26 9:00 アクティブストレッチ 9:25 ポールコア&バランス 10:15 スクエアステップ(中マ) 13:45 イスでリズム(S) 14:15 スクエアステップ(中マ) 15:00 脳いきいき(S) 15:30 ストレッチポールコア 16:00 ストレッチポールベーシック 16:30 筋トレビギナー(S)	27 9:30 ポールコア&バランス 10:15 ステップシェイプ(S) 10:45 リラックスストレッチ ※営業時間9:00~12:00
29 9:00 アクティブストレッチ 9:25 ポールコア&バランス 10:15 スクエアステップ(基本) 13:45 イスでリズム(S) 14:15 スクエアステップ(基本) 15:00 脳いきいき(S) 15:30 ストレッチポールコア ストレッチポールベーシック 16:00 16:30 筋トレビギナー(S)	30 9:00 アクティブストレッチ 9:25 転倒予防(L) 10:15 スクエアステップ(中チャ) 13:45 ステップシェイプ(S) 14:15 スクエアステップ(中チャ) 15:00 脳いきいき(S) 15:30 ストレッチポールコア ストレッチポールベーシック 16:00 16:30 筋トレビギナー(S)	31 9:00 アクティブストレッチ 9:25 脳いきいき(S) 9:55 ポールコア&バランス ステップシェイプ(S) 10:40 イスでリズム(S) 13:45 サーキットトレーニング 14:15 脳いきいき(S) 14:50 脳いきいき(S) 15:20 ポールコア&バランス ストレッチポールベーシック 16:00 16:30 筋トレビギナー(S)	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <h2>☆New Lesson☆</h2> <p>○スクエアステップ(基本・中級チャレンジ・マスター) スクエアステップを基本から習得していきます。目指せ中級マスター！(基本は無料。中級チャレンジ・マスターは1回300円となります) ※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。</p> </div>		