

# 11月イベントプログラム

## 土曜日

11月4日

14:50~15:50	肩こりスッキリ♪ピラティス	藤井真奈美	★☆☆
16:00~17:00	ヒップUP!ピラティス	藤井真奈美	★☆☆

11月11日

14:50~15:50	ヴィンヤサフローヨガ	SAYURI	★☆☆
16:00~17:00	ヨガピス	SAYURI	★☆☆

11月18日

14:50~15:50	冷えを改善する陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆
16:00~17:00	快眠の為の陰ヨガ	中澤聖子	★☆☆

11月25日

14:50~15:35	ジャズダンス45〈基礎〉	沖知美	★☆☆
15:50~16:50	ジャズダンス60〈応用〉	沖知美	★☆☆

## 日曜日

11月5日

13:00~14:00	健美・ストレッチ	フランスコサ'ビ'エルキ'ジ'エン	★☆☆
14:15~15:15	モダンフラメンコ	フランスコサ'ビ'エルキ'ジ'エン	★☆☆

11月12日

13:00~14:00	ステップ60 (中級)	羽田恵美	★☆☆
14:15~15:15	エアロ60 (中級)	羽田恵美	★★★

11月19日

13:00~14:00	リトモス60	青山耀士	★★★
14:15~15:00	フープーン45 ~フラフープを利用したダイエットレッスン~	青山耀士	★☆☆

11月26日

13:00~14:00	エアロ中級60	たかこ	★★★
14:15~15:15	バレトン60	たかこ	★☆☆

◆お申込み順となります。

◆イベント開催週の月曜日からご予約承ります。◆詳しくはフロントまでお尋ねください。