



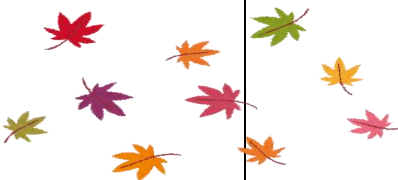


# 11月祝日レッスンスケジュール

11月3日 水曜日			11月23日 火曜日		
岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他
<b>10:00 オープン</b>			<b>10:00 オープン</b>		
10:15~11:00 ルーシーダットン 吉田	10:30~11:15 エアロ45 中川 		10:15~11:00 スタイルアップ ヨガ 射場	10:15~10:45 ストレッチ	
11:30~12:15 ゆったり リフレッシュヨガ Masako			11:45~12:45 <b>登録制</b> ハタヨガ 石田	11:15~12:00 フリースタイル ダンス 射場 	
12:30~13:00 岩盤浴					
13:15~14:15 <b>登録制</b> 骨盤調整&ヨガ 射場		14:00~14:45 ポルドブラ 中尾	13:00~14:15 岩盤浴		13:00~14:00 グラビティヨガ 大久保かれん (定員12名)
14:30~15:00 岩盤浴			14:30~15:15 ほぐすヨガ 佐野		
15:15~16:00 リンパデトックス ヨガ MIYOKO			15:30~18:00 岩盤浴	16:00~17:30 少林寺流 拳法	
16:15~18:00 岩盤浴	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 チアダンス				
	17:40~18:40 【ジュニアスクール】 チアダンス				
<b>18:30 クローズ</b>		<b>18:30 クローズ</b>	<b>18:30 クローズ</b>		