


		月	火	水	木	金	土	日
		コアトレ&ボディシェイプ トレーニング教室体力アップ トレーニング教室リフレッシュ	ヨガ 呼吸法と瞑想 おとなHIPHOP	ヨガ+ ~めぐりを整える 姿勢改善プログラム	ボディメイク骨盤体操 シェイプアップヨガ	ピラティス ヨガ+ ~めぐりを整える	姿勢改善プログラム ジャズダンス	おとなHIPHOP
10月期	1週目	4	5	6	7	1	2	3
	2週目	11	12	13	14	8	9	10
	3週目	18	19	20	21	15	16	17
	4週目	25	26	27	28	22	23	24
	29日～31日は休館日です。							
11月期	1週目	1	2	3	4	5	6	7
	2週目	8	9	10	11	12	13	14
	3週目	15	16	17	18	19	20	21
	4週目	22	23	24	25	26	27	28
	29日・30日は休館日です。							
12月期	1週目	6	7	1	2	3	4	5
	2週目	13	14	8	9	10	11	12
	3週目	20	21	15	16	17	18	19
	4週目	27	28	22	23	24	25	26
	29日～31日は休館日です。							
1月期	1週目	10	4	5	6	7	8	9
	2週目	17	11	12	13	14	15	16
	3週目	24	18	19	20	21	22	23
	4週目	31	25	26	27	28	29	30
	1日～3日は休館日です。							
2月期	1週目	7	1	2	3	4	5	6
	2週目	14	8	9	10	11	12	13
	3週目	21	15	16	17	18	19	20
	4週目	28	22	23	24	25	26	27
	16日は休館日です。							
3月期	1週目	7	1	2	3	4	5	6
	2週目	14	8	9	10	11	12	13
	3週目	21	15	16	17	18	19	20
	4週目	28	22	23	24	25	26	27

★振替有効期間は翌々月期までです。

 代講（振替をご予約ください。）