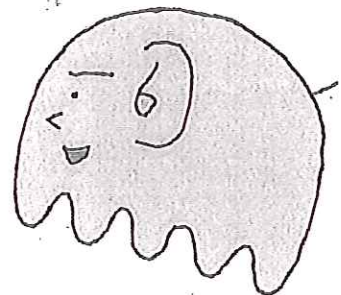


# 第3期 10月7日~12月24日 スタジオ教室日程 12月

	★10:30/13:45	15:00	19:15
1(土)	初めてトレーニング		パンチ&スクワット
2(日)	★お休み		
3(月)			ステップ&BB
4(火)	休 館 日		
5(水)		かんたんステップ	初めてリズム体操
6(木)			初めてヨガ&ストレッチ
7(金)	すっきり!!シェイプ	からだトレーニング	
8(土)	初めてトレーニング		パンチ&スクワット
9(日)	★ヨガ&ストレッチ		
10(月)			ステップ&BB
11(火)	休 館 日		
12(水)		かんたんステップ	初めてリズム体操
13(木)			初めてヨガ&ストレッチ
14(金)	すっきり!!シェイプ	からだトレーニング	
15(土)	初めてトレーニング		パンチ&スクワット
16(日)	★ヨガ&ストレッチ		
17(月)			ステップ&BB
18(火)	休 館 日		
19(水)			
20(木)			
21(金)	すっきり!!シェイプ	からだトレーニング	
22(土)	初めてトレーニング		パンチ&スクワット
23(日)	★お休み		
24(月)	★ヨガ&ストレッチ		
25(火)	休 館 日		
26(水)			
27(木)			
28(金)			
29(土)			
30(日)	休 館 日		
31(月)	休 館 日		

- ☆☆☆教室変更のお知らせ☆☆☆
- 12月2日(日)の『ヨガ&ストレッチ教室』はお休みします。
  - 12月23日(日)の『ヨガ&ストレッチ教室』は12月24日(月・祝)に変更します。

★マークのついている『ヨガ&ストレッチ』は、午前10時30分から開始します。



## 教室料金

- 1回 300円
- 1教室10回券 1,800円(12月24日まで有効)
- 1期通し券 5,000円(12月24日まで有効)

★やむを得ず教室内容、担当指導員が、変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

教室のチケットは、1階の券売機でご購入ください。  
なおチケットは、教室のある当日にご購入ください。事前購入は、ご遠慮ください。