

# 第3期 10月7日~12月23日 スタジオ教室日程 10月

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

- ☆☆☆教室変更のお知らせ☆☆☆
- 10月7日(日)から『ヨガ&ストレッチ』を、開始します。
  - 10月8日(月・祝)の『ステップ&BB』は、お休みします。
  - 10月14日(日)の『ヨガ&ストレッチ』は、お休みします。
- ★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23日まで有効)
- 1期通し券 5,000円(12月23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。