

# 第3期 10月7日~12月23日 スタジオ教室日程 11月

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

- ☆☆☆教室変更のお知らせ☆☆☆
- 11月3日(土・祝)の教室はお休みします。
  - 11月23日(金・祝)の教室はお休みします。

★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。