



# 11月 日曜・祝日レッスン

葵の森店

3日(日)

「アスタジオ」

11:00~(45)  
**ヨガ45**  
大路 仁香

12:00~(45)  
**UBOUND**  
小澤

13:00~(45)  
**FIGHT DO**  
RADICAL FITNESS  
杉山 健

14:00~(45)  
**ZUMBA**  
杉山 健

15:00~(45)  
スローリンパドレナージュ  
清水 美衣

16:00~(45)  
**スローヨガ**  
清水 美衣

10日(日)

「アスタジオ」

11:00~(45)  
**ヨガ45**  
AYAMI

13:00~(45)  
**FIGHT DO**  
RADICAL FITNESS  
杉山 健

14:00~(45)  
**ZUMBA**  
杉山 健

15:00~(45)  
**ピラティス45**  
平岩 優子

16:00~(45)  
スローリンパドレナージュ  
平岩 優子

17日(日)

「アスタジオ」

11:00~(45)  
**ヨガ45**  
大路 仁香

12:00~(45)  
**UBOUND**  
小澤

13:00~(45)  
**FIGHT DO**  
RADICAL FITNESS  
杉山 健

14:00~(45)  
**ZUMBA**  
杉山 健

15:00~(45)  
ベーシックステップ45  
大原 知子

16:00~(45)  
ポティコンティショニング  
大原 知子

23日(土・祝)

「アスタジオ」

11:00~(45)  
**ヨガ45**  
坂本 純子

13:00~(45)  
**FIGHT DO**  
RADICAL FITNESS  
杉山 健

14:00~(45)  
**ZUMBA**  
杉山 健

15:00~(45)  
**ピラティス45**  
小林 涼

16:00~(45)  
ポティコンティショニング  
小林 涼

24日(日)

「アスタジオ」

11:00~(45)  
**ヨガ45**  
Tomomi

12:00~(45)  
**UBOUND**  
小澤

13:00~(45)  
**FIGHT DO**  
RADICAL FITNESS  
杉山 健

14:00~(45)  
**ZUMBA**  
杉山 健

15:00~(45)  
**ピラティス45**  
青山 雅代

16:00~(45)  
リラクゼーションストレッチ  
青山 雅代