

## 11月限定フィットネス教室

<b>11/6 (土)</b>	《担当 野崎》
・ コンディショニングヨガ	10 : 00～10 : 45
・ FIERCE CAMP (フィアースキャンプ)	11 : 15～12 : 00
<b>11/11 (木)</b>	《担当 中山》
・ はじめてステップEX	13 : 30～14 : 15
・ ピラティス	14 : 45～15 : 30
<b>11/13 (土)</b>	《担当 キンセス》
・ シンプルステップ	14 : 45～15 : 30
<b>11/17 (水)</b>	《担当 鍵山》
・ フラフープEX	13 : 30～14 : 15
・ ゆったりヨガ	14 : 45～15 : 30
<b>11/23 (火)</b>	《担当 中山》
・ ボディメンテナンス	9 : 30～10 : 15
・ はじめてステップEX	10 : 45～11 : 30
・ かんたんステップ	19 : 30～19 : 45
・ ピラティス	20 : 05～20 : 50
<b>11/24 (水)</b>	《担当 野崎》
・ コンディショニングヨガ	13 : 30～14 : 15
<b>11/28 (日)</b>	《担当 梶山》
・ ZUMBA	19 : 00～19 : 45
<b>11/30 (火)</b>	《担当 真野》
・ ザ・サーキット	13 : 00～13 : 45
・ コンディショニングストレッチ	14 : 15～15 : 00