

# 9月 外部プログラム スケジュール

※参加希望に○を記入してください。

| 月曜日                    | 参加 | 火曜日                 | 参加 | 水曜日                    | 参加 | (休館日) | 金曜日                   | 参加 | 土曜日                 | 参加 | 日曜日                    | 参加 |
|------------------------|----|---------------------|----|------------------------|----|-------|-----------------------|----|---------------------|----|------------------------|----|
|                        |    |                     |    |                        |    |       |                       |    |                     |    | 1                      |    |
|                        |    |                     |    |                        |    |       |                       |    |                     |    | 14:30 ZUMBA<br>ミッチェル先生 |    |
| 2                      |    | 3                   |    | 4                      |    | 5     | 6                     |    | 7                   |    | 8                      |    |
| 13:00 フローヨガ<br>黒木先生    |    | 14:00 ピラティス<br>芳井先生 |    | 11:00 腸活ヨガ<br>松下先生     |    |       | 11:00 体幹ストレッチ<br>中島先生 |    |                     |    |                        |    |
|                        |    | 19:00 サーキット<br>大野先生 |    | 19:00 ZUMBA<br>ミッチェル先生 |    |       | 14:00 ZUMBA<br>榎先生    |    | 19:00 ZUMBA<br>小網先生 |    |                        |    |
| 9                      |    | 10                  |    | 11                     |    | 12    | 13                    |    | 14                  |    | 15                     |    |
| 13:00 骨盤調整ヨガ<br>黒木先生   |    | 14:00 ピラティス<br>芳井先生 |    | 11:00 腸活ヨガ<br>松下先生     |    |       | 11:00 体幹ストレッチ<br>中島先生 |    |                     |    | 14:30 ZUMBA<br>ミッチェル先生 |    |
| 19:00 ZUMBA<br>ミッチェル先生 |    | 19:00 サーキット<br>大野先生 |    | 19:00 ZUMBA<br>ミッチェル先生 |    |       | 14:00 ZUMBA<br>榎先生    |    | 19:00 ZUMBA<br>小網先生 |    |                        |    |
| 16                     |    | 17                  |    | 18                     |    | 19    | 20                    |    | 21                  |    | 22                     |    |
| 13:00 フローヨガ<br>黒木先生    | 休講 | 14:00 ピラティス<br>芳井先生 |    | 11:00 腸活ヨガ<br>松下先生     |    |       | 11:00 体幹ストレッチ<br>中島先生 | 休講 |                     |    |                        |    |
|                        |    | 19:00 サーキット<br>大野先生 |    | 19:00 ZUMBA<br>ミッチェル先生 |    |       | 14:00 ZUMBA<br>榎先生    |    | 19:00 ZUMBA<br>小網先生 |    |                        |    |
| 23                     |    | 24                  |    | 25                     |    | 26    | 27                    |    | 28                  |    | 29                     |    |
| 13:00 骨盤調整ヨガ<br>黒木先生   |    | 14:00 ピラティス<br>芳井先生 |    | 11:00 腸活ヨガ<br>松下先生     |    |       | 11:00 体幹ストレッチ<br>中島先生 |    |                     |    |                        |    |
| 19:00 ZUMBA<br>ミッチェル先生 | 休講 | 19:00 サーキット<br>大野先生 |    | 19:00 ZUMBA<br>ミッチェル先生 |    |       | 14:00 ZUMBA<br>榎先生    |    | 19:00 ZUMBA<br>小網先生 |    |                        |    |
| 30                     |    |                     |    |                        |    |       |                       |    |                     |    |                        |    |
| 13:00 フローヨガ<br>黒木先生    |    |                     |    |                        |    |       |                       |    |                     |    |                        |    |
|                        |    |                     |    |                        |    |       |                       |    |                     |    |                        |    |

・月会員の方は月10回までプログラムに無料参加できます。

・キャンセルは予約したプログラム日の前営業日22:00までにご連絡ください。以降のキャンセルは500円のキャンセル料が発生します。(月会員は1回分消費)

・キャンセル待ちはありませんのでホームページをご確認ください。(空き状況が確認できます。)