

11月	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRY	土 SAT	日 SUN
11:00 ~ 12:00	千秋 脳活体操	YUKO 初級ストレッチP &ひめトレ ↓↑ 千秋 腸活 ×お腹シェイプ°	SAKI 心身バランス ヨガ	千秋 ウォーキング フィット	千秋 ゆるヨガ	千秋 奏ヨガ	
13:00 ~ 14:00	SAORI 優しい 初めての フラダンス	千秋 簡単エアロ	YUKO 中級 ストレッチP &ひめトレ	千秋 免疫upヨガ	SAKI 全身ゆる ほぐしヨガ	千秋 姿勢改善 椅子ヨガ	千秋 奏ヨガ ↓↑ YUKO 初級ストレッチP &ひめトレ
18:30 ~ 19:30	RYOMA ボディー メイク	千秋 ウォーキング フィット	KANAKO 初級ダンス	千秋 筋膜リリース &ヨガ	千秋 優しいヨガ		
20:00 ~ 21:00	千秋 キャンドル ヨガ	千秋 腸活×お腹 シェイプ°	SAORI 優しい 初めての フラダンス	千秋 キャンドル ヨガ	千秋 美自重トレ		


お知らせ

火曜日（11:00）日曜日（13:00）のプログラムは以下のとおりです

- 5（火）10（日）19（火）24（日）…【YUKO】初級ストレッチポール&ひめトレ
- 12（火）26（火）…【千秋】腸活×お腹シェイプ°
- 3（日）17（日）…【千秋】奏ヨガ

定休日

- 29（金）30（土）



<https://switch123.net/>