

# レッスンスケジュール

定休日：29日、30日、31日

10月	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRY	土 SAT	日 SUN
11:00~12:00	千秋 歪み改善 ×体力UP	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

- 8（火）13（日）27（日）…【YUKO】初級ストレッチポール&ひめトレ
- 1（火）15（火）22（火）…【千秋】腸活×お腹シェイプ
- 6（日）20（日）…【千秋】奏ヨガ

代行プログラムは以下のとおりです

- 2日（水）13:00 …【千秋】ゆっくりヨガ
- 28日（月）13:00 …【千秋】ゆっくりヨガ
- 14日（月）20:00 …【YUKO】初級ストレッチポール&ひめトレ



<https://switch123.net/>