

F.E新西方 INSTRUCTOR STUDIO LESSON 10月

各レッスンお一人様2回まで予約可能。 但し、月2回のレッスンはお一人様1回の予約可能。 月5回のレッスンはお一人様3回まで予約可能。 定員に達しない場合、予約上限まで当日参加OK(事前予約不要)
 当日参加の場合は、レッスン開始前に予約用紙を記入し、スタッフまでお伝え下さい。 但し、新規様・予約上限未満の方の予約があった場合は、その方が優先となります。

月	火	水	木 1	金 2	土 3	日 4
			10:30～11:15 (45) モーニングストレッチ KANAKO	13:00～13:45 (45) 筋膜リリース&フットセラピー MIYUKI 14:00～14:45 (45) 青竹エクササイズ MIYUKI 19:00～19:45(45) フィットボクシング KANA	10:30～11:15 (45) アシュタンガヨガビギナー YUKI 11:30～12:15 (45) リラックスヨガ YUKI	11:00～11:45 (45) リフレッシュバランスボール KANAKO 12:30～13:15 (45) コアトレーニング NARUMI
5	6	7	8	9	10	11
10:30～11:15 (45) アシュタンガヨガビギナー YUKI 11:30～12:15 (45) リラックスヨガ YUKI	13:15～14:00 (45) ZUMBA NARUMI 19:15～20:00 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI	10:15～11:00 (45) ピラティス MIYUKI 11:15～12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI	10:30～11:15 (45) バランスボールエクササイズ KANAKO	13:00～13:45 (45) 筋膜リリース&フットセラピー MIYUKI 14:00～14:45 (45) 青竹エクササイズ MIYUKI 19:00～19:45(45) フィットボクシング KANA	10:30～11:15 (45) アシュタンガヨガビギナー YUKI 11:30～12:15 (45) リラックスヨガ YUKI 18:00～18:45 (45) 骨盤調整ヨガ YOSUKE 19:00～19:45 (45) ボールピラティス YOSUKE	11:30～12:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI
12	13	14	15	16	17	18
10:30～11:15 (45) アシュタンガヨガビギナー YUKI 11:30～12:15 (45) リラックスヨガ YUKI 20:15～21:00 (45) K-POP RENA	13:15～14:00 (45) ZUMBA NARUMI 14:15～15:00(45) フィットボクシング KANA 19:15～20:00 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI	10:15～11:00 (45) ピラティス MIYUKI 11:15～12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI	10:30～11:15 (45) モーニングストレッチ KANAKO 19:15～20:00 (45) ZUMBA® YUKA	19:00～19:45(45) フィットボクシング KANA	10:30～11:15 (45) アシュタンガヨガビギナー YUKI 11:30～12:15 (45) リラックスヨガ YUKI 18:00～18:45 (45) 骨盤調整ヨガ YOSUKE 19:00～19:45 (45) ボールピラティス YOSUKE	11:00～11:45 (45) リフレッシュバランスボール KANAKO 12:30～13:15 (45) コアトレーニング NARUMI
19	20	21	22	23	24	25
10:30～11:15 (45) アシュタンガヨガビギナー YUKI 11:30～12:15 (45) リラックスヨガ YUKI 20:15～21:00 (45) K-POP RENA	13:15～14:00 (45) ZUMBA NARUMI 14:15～15:00(45) フィットボクシング KANA 19:15～20:00 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI	10:15～11:00 (45) ピラティス MIYUKI 11:15～12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI	10:30～11:15 (45) バランスボールエクササイズ KANAKO 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース&フットセラピー MIYUKI 14:00～14:45 (45) 青竹エクササイズ MIYUKI 19:00～19:45(45) フィットボクシング KANA	18:00～18:45 (45) 骨盤調整ヨガ YOSUKE 19:00～19:45 (45) ボールピラティス YOSUKE	11:30～12:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	
26	27	28	29	30	31	
10:30～11:15 (45) アシュタンガヨガビギナー YUKI 11:30～12:15 (45) リラックスヨガ YUKI 20:15～21:00 (45) K-POP RENA	13:15～14:00 (45) ZUMBA NARUMI 14:15～15:00(45) フィットボクシング KANAKO 19:15～20:00 (45) 脂肪燃焼エアロ NARUMI	10:15～11:00 (45) ピラティス MIYUKI 11:15～12:00 (45) DISCO WORLD MIYUKI	10:30～11:15 (45) モーニングストレッチ KANAKO 19:15～20:00 (45) ZUMBA® YUKA	13:00～13:45 (45) 筋膜リリース&フットセラピー MIYUKI 14:00～14:45 (45) 青竹エクササイズ MIYUKI 19:00～19:45(45) フィットボクシング KANA	10:30～11:15 (45) アシュタンガヨガビギナー YUKI 11:30～12:15 (45) リラックスヨガ YUKI 18:00～18:45 (45) 骨盤調整ヨガ YOSUKE 19:00～19:45 (45) ボールピラティス YOSUKE	

開始時刻の横()内が実施する時間です。

★予約される会員様へ … インストラクターの急用、体調不良などで休講になる場合がございます。ご了承の上、ご予約をお願いします。