

F.E蟹江 INSTRUCTOR STUDIO LESSON 10月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
				11:00～11:45 (45) ジャンピングトランポリン HANA E 13:00～13:45 (45) 優しいトランポリン HANA E 12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION RIEKO 19:30～20:15 (45) ZUMBA NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	10:15～11:00 (45) スパインケア&プレス YUKA 11:15～12:00 (45) ZUMBA YUKA 12:30～13:15 (45) ピラティス MIYUKI 13:30～14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
5	6	7	8	9	10	11
	10:00～10:45 (45) フィットボクシング KANA 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI 14:00～14:45 (45) 青竹エクササイズ MIYUKI 19:30～20:15 (45) リンパドレナージュ KAKO 20:30～21:15 (45) 初級エアロ KAKO	10:00～11:00 (60) ボディメンテヨガ AIKO 11:15～12:15 (60) ヨガティス AIKO 13:00～14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO 19:30～20:15 (45) 初級エアロ NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	10:00～11:00 (60) ほぐし&リリース AIKO 11:15～12:15 (60) 代謝UPフロー AIKO 12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION RIEKO	11:00～11:45 (45) 美脚になるランニングエクササイズ HANA E 13:00～13:45 (45) penalty box HANA E 14:00～14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ HANA E 19:30～20:15 (45) ZUMBA NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI		
12	13	14	15	16	17	18
	10:00～10:45 (45) フィットボクシング KANA 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI 14:00～14:45 (45) 青竹エクササイズ MIYUKI	10:00～11:00 (60) ボディメンテヨガ AIKO 11:15～12:15 (60) ヨガティス AIKO 13:00～14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO 19:30～20:15 (45) 初級エアロ NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	10:00～11:00 (60) ほぐし&リリース AIKO 11:15～12:15 (60) 代謝UPフロー AIKO 12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION RIEKO		10:15～11:00 (45) スパインケア&プレス YUKA 11:15～12:00 (45) ZUMBA YUKA 12:30～13:15 (45) ピラティス MIYUKI 13:30～14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
19	20	21	22	23	24	25
	10:00～10:45 (45) フィットボクシング KANA 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI 14:00～14:45 (45) 青竹エクササイズ MIYUKI 19:30～20:15 (45) リンパドレナージュ KAKO 20:30～21:15 (45) 初級エアロ KAKO	10:00～11:00 (60) ボディメンテヨガ AIKO 11:15～12:15 (60) ヨガティス AIKO 13:00～14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO 19:30～20:15 (45) 初級エアロ NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	10:00～11:00 (60) ほぐし&リリース AIKO 11:15～12:15 (60) 代謝UPフロー AIKO 12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION RIEKO		10:15～11:00 (45) スパインケア&プレス YUKA 11:15～12:00 (45) ZUMBA YUKA 12:30～13:15 (45) ピラティス MIYUKI 13:30～14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	
26	27	28	29	30	31	
	10:00～10:45 (45) フィットボクシング KANA 13:00～13:45 (45) 筋膜リリース MIYUKI 14:00～14:45 (45) 青竹エクササイズ MIYUKI 19:30～20:15 (45) リンパドレナージュ KAKO 20:30～21:15 (45) 初級エアロ KAKO	10:00～11:00 (60) ボディメンテヨガ AIKO 11:15～12:15 (60) ヨガティス AIKO 13:00～14:00 (60) フィットネスフラ RIEKO 19:30～20:15 (45) 初級エアロ NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	10:00～11:00 (60) ほぐし&リリース AIKO 11:15～12:15 (60) 代謝UPフロー AIKO 12:45～13:45 (60) 美BODYトレーニング RIEKO 14:00～15:00 (60) SALSATION RIEKO	11:00～11:45 (45) ジャンピングトランポリン HANA E 13:00～13:45 (45) 優しいトランポリン HANA E 14:00～14:45 (45) しなやかな身体を作るからだ HANA E 19:30～20:15 (45) ZUMBA NARUMI 20:30～21:15 (45) ファンクショナルストレッチ NARUMI	10:15～11:00 (45) スパインケア&プレス YUKA 11:15～12:00 (45) ZUMBA YUKA 12:30～13:15 (45) ピラティス MIYUKI 13:30～14:15 (45) DISCO WORLD MIYUKI	

*注意事項は別紙に記載します◎見てくださいね◎