

# 2023年10月～12月 週替わり担当表

10/1(日)	10/8(日)	10/15(日)	10/22(日)	10/29(日)
11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15
ベーシックステップ 藤垣	オリジナルエアロ 高塚	ピラティス 岡本	ZUMBA 櫻井	ZUMBA 藤田
12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15
チャレンジエアロ 藤垣	リラックスヨガ 高塚	かんたんステップ 新保	チャレンジエアロ 櫻井	チャレンジエアロ 藤田
13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15
パワーヨガ 松下	Be:BOX 櫻井	ZUMBA 新保	パワーヨガ 松下	ユニバーサルアースヨガ 藤田
11/5(日)	11/12(日)	11/19(日)	11/26(日)	
11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	
ベーシックステップ 藤垣	オリジナルエアロ 高塚	ZUMBA 藤田	ピラティス 岡本	
12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15	
チャレンジエアロ 藤垣	パワーヨガ 高塚	チャレンジエアロ 藤田	キックボクシング 岡本	
13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	
パワーヨガ 松下	Be:BOX 櫻井	ユニバーサルアースヨガ 藤田	パワーヨガ 松下	
12/3(日)	12/10(日)	12/17(日)	12/24(日)	12/31(日)
11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	休館日
ベーシックステップ 藤垣	ピラティス 岡本	オリジナルエアロ 高塚	背骨コンディショニング 新保	
12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15	12:30～13:15	
チャレンジエアロ 藤垣	キックボクシング 岡本	リラックスヨガ 高塚	ZUMBA 新保	
13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	
パワーヨガ 松下	パワーヨガ 松下	ZUMBA 藤田	Be:BOX 櫻井	