

## 10月～12月 月曜日夜週替わりレッスン

10月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
7	Ayumi	悶絶ストレッチ	DMピラティス
21	下林	太極舞	linkyoga
28	ケンチ	ストリートダンス(19:00～20:00)	

11月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
11	ケンチ	ストリートダンス(19:00～20:00)	
18	下林	太極舞	linkyoga
25	成美	太極舞	RCメリディアンヨガ

12月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
2	ケンチ	ストリートダンス(19:00～20:00)	
9	坂上	キックボックス	オリジナルヨガ
16	下林	太極舞	linkyoga
23	休講		

## 10月～12月 水曜日夜週替わりレッスン

10月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
2	成美	太極舞	RCメリディアンヨガ
6		ZUMBA®	ピラティス
16		太極舞	RCメリディアンヨガ
23		ZUMBA®	ピラティス
30		太極舞	RCメリディアンヨガ

11月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
6	成美	太極舞	RCメリディアンヨガ
13		ZUMBA®	ピラティス
20		太極舞	RCメリディアンヨガ
27		ZUMBA®	ピラティス

12月	担当	①19:00～19:45	②20:00～20:45
4	成美	太極舞	RCメリディアンヨガ
11		ZUMBA®	ピラティス
18		太極舞	RCメリディアンヨガ
25		ZUMBA®	ピラティス