

## ■ 10月 スタジオプログラム スケジュール

時間	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
10:00~10:50		リトモス		パーソナル コア	リトモス
11:00~11:50		パーソナル コア	パーソナル コア	ヨガ	ズンバ①
12:00~12:50			パーソナル コア	バレトン	リトモス
13:00~13:50		パーソナル コア		リトモス	ズンバ①
	7	8	9	10	11
10:00~10:50	ズンバ②	リトモス		ズンバ②	リトモス
11:00~11:50	パーソナル コア	パワーヨガ	パーソナル コア	パーソナル コア	ズンバ①
12:00~12:50		骨盤エクササイズ	パーソナル コア	パーソナル コア	リトモス
13:00~13:50	パーソナル コア	パーソナル コア			ズンバ①
	14	15	16	17	18
10:00~10:50	体育の日	リトモス		ズンバ②	パーソナル コア
11:00~11:50		ヨガ	ズンバ①	リトモス	ズンバ①
12:00~12:50		バレトン	パーソナル コア	パーソナル コア	パーソナル コア
13:00~13:50		パーソナル コア	パーソナル コア	リトモス	ズンバ①
	21	22	23	24	25
10:00~10:50	ヘルヴィスピラティス	パーソナル コア		ズンバ②	リフレッシュピラティス
11:00~11:50	リフレッシュピラティス	パワーヨガ	リフレッシュピラティス	リトモス	ズンバ①
12:00~12:50	パーソナル コア	骨盤エクササイズ	パーソナル コア	パーソナル コア	ヘルヴィスピラティス
13:00~13:50		パーソナル コア	パーソナル コア	リトモス	ズンバ①
	28	29	30	31	
10:00~10:50	ヘルヴィスピラティス	リトモス		ズンバ②	
11:00~11:50	リフレッシュピラティス	パーソナル コア	パーソナル コア	パーソナル コア	
12:00~12:50	パーソナル コア			パーソナル コア	
13:00~13:50		パーソナル コア	パーソナル コア		