

# 11月 グループレッスン

○ご予約 / お問い合わせ○  
Tel: 070-6925-9254  
seasons@studio-seasons.com



スタジオのブログはこちら

	月	火	水	木	金	土	日								
				1	2	3	4								
ACTIVE FUN ORIGINAL	8月から始めましたノルディックボールのウォーキングクラス 気持ちの良い気候になってきたのでその日のコンディションによっては外でのウォーキングも 実施しています!! 11月は沢山晴れるといいですね♪ ノルディックボールはレンタル(¥500)と販売(¥10,000/¥13,000)の取り扱いもしております。 ご興味のある方はお気軽にご相談ください★			10:00~11:00	Style up yoga 9:30~10:30 小久保 ジャイロ 10:00~11:00 藤澤	スタジオお休み									
				ストレッチボール 11:15~12:00 笠原	肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川										
				スクワットエアロ 14:30~15:30 藤澤	膝ヨガ 12:20~13:20 小久保 ジャイロアドバンス 14:45~15:45 藤澤										
5		6		7		8		9		10		11			
ACTIVE FUN ORIGINAL	太極拳×エクササイズ 10:00~11:00 小林	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川	ジャイロ 10:00~11:00 難波	10:00~11:00	Style up yoga 9:30~10:30 小久保 ジャイロ 10:00~11:00 藤澤	ピラティス骨盤 10:00~11:00 津下 ピラティス膝痛 11:15~12:15 吉川	健康体操 11:15~12:00 瀧川								
	FRP(2名) 11:15~12:00 小林	ストレッチボール 11:15~12:00 瀧川	健康体操 11:15~12:00 小久保	ストレッチボール 11:15~12:00 笠原	肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川	健康体操 11:15~12:00 瀧川									
	ピラティス 12:20~13:20 小久保 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレス緩和ヨガ 12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ 12:20~13:20 難波 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45	スクワットエアロ 14:30~15:30 藤澤	膝ヨガ 12:20~13:20 小久保 ジャイロアドバンス 14:45~15:45 藤澤	ピラティスイングリッシュ 12:30~13:30 津下 ノルディックウォーキング 14:30~15:30 瀧川									
3週目FunTime無料		12		13		14		15		16		17		18	
ACTIVE FUN ORIGINAL	太極拳×エクササイズ 10:00~11:00 小林	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川	ジャイロ 10:00~11:00 難波	10:00~11:00	Style up yoga 9:30~10:30 小久保 ジャイロ 10:00~11:00 藤澤	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川									
	FRP(2名) 11:15~12:00 小林	ストレッチボール 11:15~12:00 瀧川	健康体操 11:15~12:00 小久保	ストレッチボール 11:15~12:00 笠原	肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川	脳活性体操 11:15~12:00 瀧川									
	ピラティス 12:20~13:20 小久保 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレス緩和ヨガ 12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ 12:20~13:20 難波 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45	スクワットエアロ 14:30~15:30 藤澤	膝ヨガ 12:20~13:20 小久保 ジャイロアドバンス 14:45~15:45 藤澤	健康体操 12:25~13:10 瀧川 ファンクショナルローラーピラティス 14:30~15:30 小林									
19		20		21		22		23		24		25			
ACTIVE FUN ORIGINAL	太極拳×エクササイズ 10:00~11:00 小林	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川	ジャイロ 10:00~11:00 難波	10:00~11:00	スタジオお休み		ピラティス骨盤 10:00~11:00 津下 ピラティス膝痛 11:15~12:15 吉川	健康体操 11:15~12:00 瀧川							
	FRP(2名) 11:15~12:00 小林	ストレッチボール 11:15~12:00 瀧川	健康体操 11:15~12:00 小久保	ストレッチボール 11:15~12:00 笠原			ピラティスイングリッシュ 12:30~13:30 津下 ファンクショナルローラーピラティス 14:30~15:30 小林								
	ピラティス 12:20~13:20 小久保 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレス緩和ヨガ 12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ 12:20~13:20 難波 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45	スクワットエアロ 14:30~15:30 藤澤											
26		27		28		29		30							
ACTIVE FUN ORIGINAL	太極拳×エクササイズ 10:00~11:00 小林	ノルディックウォーキング 10:00~11:00 瀧川	ジャイロ 10:00~11:00 難波	10:00~11:00	Style up yoga 9:30~10:30 小久保 ジャイロ 10:00~11:00 藤澤										
	FRP(2名) 11:15~12:00 小林	ストレッチボール 11:15~12:00 瀧川	健康体操 11:15~12:00 小久保	ストレッチボール 11:15~12:00 笠原	肩甲骨はがし 11:15~12:00 吉川										
	ピラティス 12:20~13:20 小久保 ジャイロ 13:40~14:40 難波	ストレス緩和ヨガ 12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ 12:20~13:20 難波 ジャイロ 14:50~15:50 難波 しっかりジャイロ 17:45~18:45	スクワットエアロ 14:30~15:30 藤澤	膝ヨガ 12:20~13:20 小久保 ジャイロアドバンス 14:45~15:45 藤澤										

※前日までにご予約のないクラスは中止となる場合がございます。必ず、ご予約お問い合わせの上、クラスにご参加下さい。