# 11月祝日プログラム

| 時間 | 11/3(火) | 11/23(月) |
|---|---|---|
| 9:30 | | |
| 9:45 | | |
| 10:00 | ヨガ ★ | ヨガ ★ |
| 10:15 | シンプル | シンプル |
| 10:30 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 |
| 10:45 | 西上歩 | Eri |
| 11:00 | | |
| 11:15 | | ピラティス★ |
| 11:30 | ヨガ ★★ | シンプル |
| 11:45 | ダイエット | 11:15-12:15 |
| 12:00 | 11:30-12:30 | Eri |
| 12:15 | 竹内恵 | |
| 12:30 | | **代行 【アロマ使用】** |
| 12:45 | | マシンピラティス ★ |
| 13:00 | ヨガ ★ | Basic |
| 13:15 | ボディメンテナンス | 12:45-13:45 |
| 13:30 | 13:00-14:00 | 佐々木美貴 |
| 13:45 | 木村絵美子 | **代行** |
| 14:00 | **特別レッスン** | マシンピラティス ★★ |
| 14:15 | ヨガ ★ | LowerBody |
| 14:30 | キャット＆カウ | 14:00-15:00 |
| 14:45 | 14:15-15:15 | 佐々木美貴 |
| 15:00 | 西上歩 | |
| 15:15 | **代行 【アロマ使用】** | **特別レッスン** |
| 15:30 | マシンピラティス ★★ | ヨガ ★★ |
| 15:45 | core flow | 自分を高めるチャレンジヨガ |
| 16:00 | 15:30-16:30 | 15:30-16:30 |
| 16:15 | 佐々木美貴 | 市川 ミカ |
| 16:30 | | |
| 16:45 | **代行** | **特別レッスン** |
| 17:00 | マシンピラティス ★ | ヨガ ★ |
| 17:15 | Basic | 心と身体のご褒美ヨガ |
| 17:30 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 |
| 17:45 | 佐々木美貴 | 市川 ミカ |
| 18:00 | | |