

日曜日 バラエティー枠 2023年10月

	1日	8日	15日	22日	29日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00					
10:30	10:30~(45) トータル美ボディ入門 YUKO	10:30~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ YUKI	10:30~(45) HIP HOP SHOWGO	10:30~(45) 初級エアロ 加古	休館日
11:00					
11:30	11:30~(45) FULL BOX KATO	11:30~(45) リラックスヨガ YUKI	11:30~(45) ジャズヒップホップ SHOWGO	11:30~(45) ZUMBA 加古	
12:00					
12:30					

※トータル美ボディ入門・・・骨盤調整や股関節の可動域を広げることにより
美脚やヒップアップの土台作りをするプログラムです。

日曜日 バラエティー枠 2023年11月

	5日	12日	19日	26日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) ZUMBA EMI	10:30~(45) バランスコーディネーション 新	10:30~(45) ZUMBA 新堂	10:30~(45) 筋膜リリース 水谷美
11:00				
11:30	11:30~(45) SALSATION® EMI	11:30~(45) 初級エアロ 新	11:30~(45) エンジョイダンス 新堂	11:30~(45) ZUMBA 水谷美
12:00				
12:30				