

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				

日曜日 バラエティー枠 2023年12月

	3日	10日	17日	24日	31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) リンパ体操 岡部	10:30~(45) 初級エアロ 水谷か		10:30~(45) DISCO WORLD 奥村	
11:00					
11:30	11:30~(45) ヨガ整体 岡部	11:30~(45) ZUMBA 水谷か		11:30~(45) ZUMBA 奥村	
12:00					
12:30					

17日
スイミング
クリスマス会の為
休講と
させていただきます。

31日
休館日