

# 日曜日 バラエティー枠 2024年11月

	3日	10日	17日	24日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) バランスコーディネーション 新	10:30~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ YUKI	10:30~(45) 筋膜リリース 水谷美	10:30~(45) DIO 堀田
11:00				
11:30	11:30~(45) 初級エアロ 新	11:30~(45) リラックスヨガ YUKI	11:30~(45) オリジナルソングで 踊ろう 水谷美	11:30~(45) 初級エアロ 堀田
12:00				
12:30				

# 日曜日 バラエティー枠 2024年12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) ZUMBA 新堂	10:30~(45) はじめてのバレトン 桑山		10:30~(45) DISCO WORLD 奥村	
11:00					
11:30	11:30~(45) エンジョイダンス 新堂	11:30~(45) バレトン 桑山		11:30~(45) スパイン&プレス 奥村	
12:00					
12:30					

15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。

29日  
休館日