

**11月**

**ベーシックエアロ**  
10:15~11:00

**フールお楽しみ  
プログラム**  
11:15~12:00

**脂肪燃焼  
エアロ**  
13:30~14:30

**お楽しみ  
プログラム**  
15:00~

**2日(日) 福本**

エクササイズ+ (竹内)  
エンジョイエアロ30分

**山口**

ボディヒーリング45分  
(竹内) <スタジオ1>

**3日(月・祝) 河合**

シェイプアップ  
ウォーキング(藤田)

**中田**

ボディパンフ45  
(大久保徳) <アリーナ>

**9日(日) 福本**

エクササイズ+ (名倉)  
エンジョイエアロ30分

**越場**

ヨーガ  
(五十嵐) <スタジオ2>

**16日(日) 福本**

シェイプアップ  
ウォーキング(東谷)

**中西**

アロマストレッチ45分  
(山口裕) <スタジオ2>

**24日(月・祝) (未定)**

エクササイズ+ (法島)  
エンジョイエアロ30分

**中田**

ボディコンバット45  
(大久保祐) <アリーナ>

**30日(日) 福本**

シェイプアップ  
ウォーキング(竹内)

**越場**

シンプルYoga  
(佐野) <スタジオ1>

担当者・内容は変更する場合がございます。あらかじめ御了承くださいませ。