## 金曜日　12：15～12：55

**11月6日、13日**
**ヨガ　津曲IR**

**11月20日**
**ヨガ　yuki IR**

**11月27日**
**リラックスストレッチ　竹内(真)IR**

## 土曜日　15：00～15：40

**11月7日**
**バレエ＆ピラティス　岡本IR**

**11月14日**
**リンパストレッチ＆リズムダンス**
**竹内(真)IR**

**11月21日**
**エンジョイエアロ　金丸IR**

**11月28日**
**ヨガ　かずえIR**

# 日曜日　13：15～13：55

**11月1日**
**ウェーブリング　安楽IR**

**11月8日**
**ZUMBA　みさとIR**

**11月15日**
**EARTH ヨガ　八木IR**

**11月22日**
**バレエ＆ピラティス　岡本IR**

**11月29日**
**ZUMBA　みさとIR**