

月曜日 11:25~12:05 10月5日 らくらくエアロ みさとIR 10月12日 短縮営業により特別レッスン 10月19日 らくらくエアロ みさとIR 10月26日 らくらくエアロ みさとIR	金曜日 12:15~12:55 10月2日 リラックスストレッチ 竹内(真)IR 10月9日,16日,23日,30日 ヨガ yuki IR 土曜日 15:00~15:40 10月3日 リラックスストレッチ 竹内(真)IR 10月10日 フットキュアコンディショニング みさとIR 10月17日、24日、31日 ウェーブリング 安楽IR
月曜日 18:05~18:45 10月5日 FIT HOP RILLIZ みさとIR 10月12日 短縮営業により特別レッスン 10月19日 FIT HOP RILLIZ みさとIR 10月26日 FIT HOP RILLIZ みさとIR	日曜日 13:15~13:55 10月4日 ストロングネーション SHOGO IR 10月11日 ストロングネーション SHOGO IR 10月18日 ZUMBA みさとIR 10月25日 ウェーブリング 安楽IR