

# 9月 競技場① 特別タイムテーブル

2020/09/01~09/30

月	火	水	木	金	土	日
8:30	競技場①半面A	競技場①半面A	競技場①半面A	競技場①半面A	競技場①半面A	競技場①半面A
9:00	9:00 コンディショニング ヨガ 45 前田					
9:30	7・21は休講					
10:00	10:15 練功十八法 バレエストレッチ 45 渡辺愛					
11:00	7・21は休講					
11:30	11:15 ボディ コンディショニング 45 高橋優都子		11:15 気功 45 篠村	11:15 太極拳24式 45 渡辺正明		
12:00	22は休講					
12:30	12:25 練功十八法 青竹&ストレッチ 45 森岡		12:30 座フラダンス フラノホ 30 高橋早苗	12:25 エイジング 美エクササイズ 45 永田		
13:00	22は休講					
13:30	13:35 練功十八法 いきいき体操 45 中島		13:30 骨盤調整 エクササイズ 45 佐藤果純	13:35 練功十八法 いきいき体操 45 鳴澤		
14:00	22は休講					
14:30	14:45 ボディリセット 45 本間 22は休講		14:45 ポール・ド・ブラ 45 岡崎	14:45 デトックスヨガ 45 Mirei		
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:15 ストレッチフロー 45 今堀 22は休講		18:15 ファンクショナル ストレッチ 45 久高			
19:00						
19:30	19:30 筋コン&ストレッチ 45 今堀 22は休講		19:30 ピラティス 45 都平			
20:00						
20:30			20:45 骨盤調整 エクササイズ 45 円谷			
21:00						
21:30						
22:00						