

# 2019年9月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
10:30 脂肪燃焼ジャンプ るみ	10:30～シルク	12:15楽しくジャンプ 梅澤	10:00～シルク	11:45～からだバービューティ	10:30～ヨガ Satomi	
19:00 初級暗闇ジャンプ 梅澤		13:15～シルク	11:15脂肪燃焼ジャンプ るみ	16:00～楽しくジャンプ梅澤	11:45～からだバービューティ	
20:00～シルク		16:00～からだバービューティ	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	19:00 食べ方を変えるだ	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	
			20:10～陰ヨガ Satomi	け!-2キロのダイエット講座	20:00～からだバービューティ	
9	10	11	12	13	14	15
10:30 脂肪燃焼ジャンプ るみ	10:30～シルク	10:30 メイクレッスン	11:15脂肪燃焼ジャンプ るみ	11:45～からだバービューティ	10:30～adidasyoga 梅澤	
	13:00 食べ方を変えるだけ!	13:15～シルク		16:00～楽しくジャンプ梅澤	11:45～からだバービューティ	
19:00 初級暗闇ジャンプ 梅澤	-2キロのダイエット講座	16:00～からだバービューティ	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	17:00～シルク	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	
20:00～シルク			20:10～陰ヨガ Satomi		20:00～からだバービューティ	
16	17	18	19	20	21	22
10:30 幼児トランポリン	10:30～シルク	12:15楽しくジャンプ 梅澤	10:00～シルク	11:45～からだバービューティ	10:30～ヨガ Satomi	
11:30 キッズトランポリン		13:15～シルク	11:15脂肪燃焼ジャンプ るみ	16:00～楽しくジャンプ梅澤	11:45～からだバービューティ	
19:00 初級暗闇ジャンプ 梅澤		16:00～からだバービューティ		19:00 暗闇ジャンプ 梅澤		
20:00～シルク				20:10～陰ヨガ Satomi		
23	24	25	26	27	28	29
	13:30～シルク	12:15楽しくジャンプ 梅澤	10:00～シルク	11:45～からだバービューティ	1周年イベント &懇親会!!	
		13:15～シルク	11:15脂肪燃焼ジャンプ るみ	16:00～楽しくジャンプ梅澤		
	19:00 初級暗闇ジャンプ 梅澤	16:00～からだバービューティ	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤			
	20:00～シルク		20:10～陰ヨガ Satomi			
30	<u>1周年イベント! 詳細は随時連絡します!! 20時～は懇親会します♡こちらも詳細は後ほど!</u>					
10:30 脂肪燃焼ジャンプ るみ	●メイクレッスン POLAさんによる無料のメイクレッスンを開催します!!ぜひご参加ください!!					
19:00 初級暗闇ジャンプ 梅澤	●幼児トランポリン (3歳～小学生未満) 定員6名 参加費1000円					
20:00～シルク	●キッズトランポリン (小学生) 定員6名 1000円					