

2019年10月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10月後半 スケジュール変更 可能性あり！！	1	2	3	4	5	6
	10:30～シルク	12:15 楽しくジャンプ 梅澤	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～ヨガ Satomi	ウォーキング イベント
	13:00 食べ方を変えるだけ！ -2キロのダイエット講座	13:15～シルク	12:15～シルク	16:00 楽しくジャンプ梅澤	11:45 楽しくジャンプ梅澤	
	15:30キッズヨガ Satomi	16:00～からだバービューティ	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	19:00 食べ方を変えるだけ！ 2キロのダイエット講座	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	
		20:10～陰ヨガ Satomi	20:00～からだバービューティ			
7	8	9	10	11	12	13
10:30 脂肪燃焼ジャンプ るみ	10:30～シルク	10:30 親子ヨガSatomi	11:15脂肪燃焼ジャンプ るみ	10:30マタニティヨガSatomi	14:00～シルク	
19:00 初級暗闇ジャンプ 梅澤	15:30キッズヨガ Satomi	12:15 楽しくジャンプ 梅澤	12:15～シルク	11:45～からだバービューティ	15:15～からだバービューティ	
20:00～シルク	18:30 法人レッスン	13:15～シルク	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	16:00 楽しくジャンプ梅澤	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	
		16:00～からだバービューティ	20:10～陰ヨガ Satomi		20:00～からだバービューティ	
14	15	16	17	18	19	20
13:00 食べ方を変えるだけ！-2 キロのダイエット講座	10:30～シルク		11:15脂肪燃焼ジャンプ るみ		10:30～シルク	
19:00 初級暗闇ジャンプ 梅澤	15:30キッズヨガ Satomi		19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	16:00 楽しくジャンプ梅澤	11:45 楽しくジャンプ梅澤	
20:10～陰ヨガ Satomi			20:00～シルク		19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	
					20:00～からだバービューティ	
21	22	23	24	25	26	27
10:30 脂肪燃焼ジャンプ るみ	10:30～シルク	10:30 親子ヨガSatomi	11:15脂肪燃焼ジャンプ るみ	10:30マタニティヨガSatomi	10:30～ヨガ Satomi	
19:00 初級暗闇ジャンプ 梅澤		12:15 楽しくジャンプ 梅澤	12:15～シルク	11:45～からだバービューティ		
20:10～陰ヨガ Satomi		13:15～シルク	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	16:00 楽しくジャンプ梅澤	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	
		16:00～からだバービューティ	20:00～シルク	18:30 法人レッスン	20:00～からだバービューティ	
28	29	30	31	★キッズ・マタニティ・親子ヨガ開講★		
10:30 脂肪燃焼ジャンプ るみ	10:30～シルク	10:30 親子ヨガSatomi	11:15脂肪燃焼ジャンプ るみ	Satomi 先生のプライベートクラスです！ ◇		
19:00 初級暗闇ジャンプ 梅澤		12:15 楽しくジャンプ 梅澤	12:15～シルク	キッズ・マタニティヨガ：1回1000円		
20:10～陰ヨガ Satomi		13:15～シルク	19:00 暗闇ジャンプ 梅澤	◇親子ヨガ：1000円 ◇初回お試し価格：500円！		
		16:00～からだバービューティ	20:00～シルク			