

	月		火		水		木		金		土		
	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	
10:00													10:00
	10:30~11:20		10:30~11:20		10:30~11:15						10:30~11:20		
	ヴィンヤサヨガ 50 山田		ラテンエクササイズ 50 工藤		ハワイアンフラ45 佐々木						11/9・11/23 ウェーブ筋膜リリース &コンサルサ面 50 工藤		11:00
11:00							11:00~11:45						
	11:35~12:20		11:35~12:25		11:30~12:15		BODYPUMP45 飛田		10:30~11:15		11:35~12:25		
	11/4 BODYSTEP45 高村		ZUMBA® 50 工藤		ピギナーステップ45 佐々木				enjoy健康体操 45 TOKIOO		11/9・11/23 ZUMBA® 50 工藤		12:00
12:00							12:00~12:45						
							BODYSTEP45 飛田		12:30~13:20				
			12:40~13:25						STRONG NATION® 50 菊谷 11/1・15休講				13:00
13:00			BODYCOMBAT45 西根				13:00~13:45						
							リラクゼーションヨガ45 石川		13:30~15:00				
14:00					14:00~14:50					13:35~14:25			14:00
					リラクゼーション ヨガ 50 山田				JAZZ (一般) CHIZURU		ZUMBA® 50 菊谷 11/1・15休講		
15:00													15:00
16:00				16:00~17:00									16:00
				リトルジュニア CHIZURU									
17:00											16:30~17:30		
											KPOP KANO 11/29休講		17:00
		17:45~18:45			17:15~18:30								
		HIPHOP MARISA 11/4休講		ジュニアA HIYORI							17:45~19:00		
18:00													18:00
					18:45~20:00						ジュニアB RIKO 11/29休講		
					ジュニアB CHIZURU								
19:00	19:15~20:00												19:00
	11/11 BODYPUMP 45						19:30~20:15				19:30~20:45		
	11/25 BODYSTEP 45 飛田	19:20~20:50	19:30~20:30				BODYCOMBAT45 西根						
20:00		JAZZ 入門 (一般) CHIZURU 11/4休講	リラクゼーション ヨガ 60 鍵谷 11/5休講								JAZZ (一般) CHIZURU 11/29休講		20:00
21:00													21:00
22:00													22:00

Fitness & Ds.
HERE WE GO
フィットネス&ダンススタジオ

秋田県秋田市中通4丁目2-4 N4ビル5階
TEL / 050-8885-4087

