

	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						10/12・10/26 ウェーブ筋膜リリース &コンサルサ面 50 工藤		
11:00							11:00~11:45						11:00
			11:35~12:25		11:30~12:15		BODYPUMP45 飛田		10:30~11:15 NEW! enjoy健康体操 45 TOKIOO		11:35~12:25		
			ZUMBA® 50 工藤		ピギナーステップ45 佐々木						10/12・10/26 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 10/11休講				13:00
13:00			BODYCOMBAT45 西根 10/29 休講				13:00~13:45						
							リラクゼーションヨガ45 石川 10/24 休講	13:30~15:00					
14:00					14:00~14:50			JAZZ (一般) CHIZURU	13:35~14:25				14:00
					リラクゼーション ヨガ 50 山田				ZUMBA® 50 菊谷 10/11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		17:00
											KPOP KANO		
		17:45~18:45											
18:00		10/21・10/28 HIPHOP MARISA		ジュニアA HIYORI							17:45~19:00		18:00
											ジュニアB RIKO		
19:00	19:15~20:00			ジュニアB CHIZURU									19:00
	10/7 BODYPUMP 45						19:30~20:15			19:30~20:15	19:30~20:45		
							BODYCOMBAT45 西根 10/31 休講			10/11・10/25 BODYSTEP 45 高村			
20:00	10/21 BODYSTEP 45 飛田	JAZZ 入門 (一般) CHIZURU	リラクゼーション ヨガ 60 鍵谷 10/8 休講					19:50~20:50			JAZZ (一般) CHIZURU		20:00
								アクロバット中級 MIZUKI					
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

