

日付		スタジオ	時間	レッスン名	インストラクター		レッスン名	インストラクター
11/8	(金)	SHINE	10:15 ~ 11:00	ZUMBA	寺内		ユーバウンド	操神
			11:20 ~ 12:05					
11/9	(土)	SHINE	20:30 ~ 21:15	ストロング ZUMBA	HIROMI		シンプルエアロ	森
11/11	(月)	美ナーレ	18:45 ~ 19:45	ハンモック オープン	中野	⇒	ハンモック オープン	KANI☆ KANI
11/15	(金)		20:10 ~ 20:55	シヴァラージャヨガ	YOU			骨盤調整ヨガ
		21:15 ~ 22:15	リラックスヨガ	リラックスヨガ				

日付		スタジオ	時間	レッスン名	インストラクター		レッスン名	インストラクター
11/29	(金)	美ナーレ	20:10 ～ 20:55	シヴァラージャヨガ	YOU	⇒	骨盤調整ヨガ	竹村
			21:15 ～ 22:15	リラックスヨガ			リラックスヨガ	
11/30	(土)	SHINE	14:45 ～ 15:30	太極舞	森田	⇒	太極舞	菊田
			15:45 ～ 16:25	ウェーブストレッチ			ストレッチポール	