

| 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 |
|-------|-----|-------|---------------------|---------|----------|---|------------|----------|
| 11/24 | (日) | SHINE | 10:15 ~ 11:05 | シンプルエアロ | 永田 | ⇒ | シンプルエアロ | 高橋 |
| | | | 11:20 ~ 12:05 | バレトン | | | ヨガ & ピラティス | |
| | | プール | 12:45 ~ 13:30 | アクアビクス | | | シンプルステップ | 近藤 |