

# 11月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
11月2日 土曜日	10:45~ 11:30	リラックスコンディショニング	Papa
	13:45~ 14:15	Group Core	Papa
	14:30~ 15:15	Group Fight	Papa
	15:30~ 16:15	Group Blast	Mac
	16:30~ 17:30	Group Centergy	Mac
11月3日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Fight	Hiro
	15:30~ 16:30	Group Blast	Hiro
11月4日 月曜日 (スポーツの 日)	14:00~ 14:30	Group Core	Hiro
	15:00~ 16:00	Group Power	Hiro
	16:30~ 17:30	Group Fight	Papa
11月9日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:45~ 14:15	Group Core	Papa
	14:30~ 15:15	MEGADANZ	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:15	Group Fight	Hiro
11月10日 日曜日	<b>休 館 日</b>		
11月16日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:30~ 14:15	Group Blast	Hiro
	14:30~ 15:15	MEGADANZ	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:30	Group Centergy	Mac
11月17日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Fight	Papa
	15:30~ 16:30	リラックスコンディショニング	Papa
11月23日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	Hiro
	13:30~ 14:15	Group Power	Hiro
	14:30~ 15:15	MEGADANZ	KEN
	15:30~ 16:15	ZUMBA	KEN
	16:30~ 17:30	Group Blast	Mac
11月24日 日曜日	14:00~ 15:00	Group Power	Mac
	15:30~ 16:30	Group Centergy	Mac
11月30日 土曜日	<b>MOSSA Oct' 24</b> リリースイベント タイムスケジュールは館内掲示をご確認ください		

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。