

# 2024年10月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	10:00～動いて整えるピラティス 11:15～ほぐして整えるピラティス		10:00～やさしいヨガ  16:30～★リトルテーマパークダンス 17:20～★ジュニアテーマパークダンス 19:00～バレトン		8:30～朝ヨガ 10:00～★リトルテーマパークダンス 11:15～大人テーマパークダンス	10:00～やさしいピラティス
7	8	9	10	11	12	13
	10:00～動いて整えるピラティス 11:15～ほぐして整えるピラティス		10:00～やさしいヨガ		10:00～大人フラ 11:15～★子供フラ 12:30～★リトルチア 13:40～★ジュニアジャズ① 15:05～★ジュニアチア	
14	15	16	17	18	19	20
スポーツの日	10:00～動いて整えるピラティス 11:15～ほぐして整えるピラティス  16:15～★ジュニアチア/ステップアップ 17:30～★ジュニアジャズ② 19:00～代謝UPピラティス		10:00～やさしいヨガ  16:30～★リトルテーマパークダンス 17:20～★ジュニアテーマパークダンス 19:00～バレトン 20:15～ほぐして整えるピラティス		8:30～朝ヨガ 10:00～★リトルテーマパークダンス 11:15～大人テーマパークダンス 12:30～★リトルチア 13:40～★ジュニアジャズ① 15:05～★ジュニアチア	10:00～やさしいピラティス
21	22	23	24	25	26	27
	16:15～★ジュニアチア/ステップアップ 17:30～★ジュニアジャズ② 19:00～代謝UPピラティス		10:00～やさしいヨガ  16:30～★リトルテーマパークダンス 17:20～★ジュニアテーマパークダンス 19:00～バレトン		10:00～大人フラ 11:15～★子供フラ 12:30～★リトルチア 13:40～★ジュニアジャズ① 15:05～★ジュニアチア	
28	29	30	31			
	10:00～動いて整えるピラティス 11:15～ほぐして整えるピラティス  16:15～★ジュニアチア/ステップアップ 17:30～★ジュニアジャズ② 19:00～代謝UPピラティス		10:00～やさしいヨガ  16:30～★リトルテーマパークダンス 17:20～★ジュニアテーマパークダンス 19:00～バレトン 20:15～ほぐして整えるピラティス			