

2023年9月

MumStudio

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
					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 13:00～★リトルチア 14:10～★ジュニアジャズ①	10:00～やさしいピラティス
4	5	6	7	8	9	10
	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 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 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 13:00～★リトルチア 14:10～★ジュニアジャズ①	
11	12	13	14	15	16	17
	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 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 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	
18	19	20	21	22	23	24
敬老の日	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 17:30～★ジュニアジャズ② 19:00～代謝UPピラティス	17:00～★スポーツ体幹バランス 18:20～★スポーツ体幹バランス	10:00～やさしいヨガ 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 13:00～★リトルチア 14:10～★ジュニアジャズ①	
25	26	27	28	29	30	
	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 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 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		13:00～★リトルチア 14:10～★ジュニアジャズ①	