

2023年10月

MumStudio

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
	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 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
9	10	11	12	13	14	15
	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	
16	17	18	19	20	21	22
	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 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
23	24	25	26	27	28	29
	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	
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					