

# 2023年11月

# MumStudio

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			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		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
6	7	8	9	10	11	12
	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		8:30～朝ヨガ 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	
13	14	15	16	17	18	19
	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		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
20	21	22	23	24	25	26
	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		勤労感謝の日			8:30～朝ヨガ 10:00～大人フラ 11:15～★子供フラ
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			