

2021年10月 [第3スタジオ&スタッフレッスン] スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	第3スタジオ定員 9名	第2スタジオ 19名 第3スタジオ 9名	第3スタジオ定員 9名	1 第2スタジオ 15名 第3スタジオ 9名	2 第2スタジオ 19名 第3スタジオ 9名	3
				11:20~11:40 (村山) バランスボール 8名 😊 15:30~16:00 (本名) [第2] ファイドウ E&S 20:15~20:35 (西岡) バーニング20	11:20~11:40 (西岡) バーニング20 12:00~12:30 (本名・岸) [第2] ファイドウ	レッスンありません
4	5	6	7	8	9	10
休館日	11:20~11:50 (近藤) バランスサーキット 20:25~20:55 (本名) トップライド 10名	11:15~11:35 (本郷) ゆっくり踏台 😊 12:15~12:45 (本名・岸) [第2] ファイドウ E&S	10:30~10:50 (利根川) 青竹体操 😊 20:30~21:00 (青木) トップライド 10名	11:20~11:40 (村山) ウェーブストレッチ 😊 15:30~16:00 (松澤) [第2] ラディカルパワー 20:15~20:35 (松澤) バーニング20	11:20~11:40 (西岡) バーニング20 12:00~12:30 (本名・岸) [第2] ファイドウ	レッスンありません
11	12	13	14	15	16	17
休館日	11:20~11:50 (本郷) バランスサーキット 20:25~20:55 (松澤) トップライド 10名	11:15~11:35 (本郷) ウェーブストレッチ 😊 12:15~12:45 (本名・岸) [第2] ファイドウ E&S	10:30~10:50 (飯島花音) ストレッチポール 😊 20:30~21:00 (松澤) トップライド 10名	11:20~11:40 (利根川) 青竹体操 😊 15:30~16:00 (西岡) [第2] ファイドウ E&S 20:15~20:35 (西岡) バーニング20	11:20~11:40 (松澤) バーニング20 12:00~12:30 (本名) [第2] ファイドウ	レッスンありません
18	19	20	21	22	23	24
休館日	11:20~11:50 (近藤) バランスサーキット 20:25~20:55 (松澤) トップライド 10名	11:15~11:35 (飯島花音) ストレッチポール 😊 12:15~12:45 (岸) [第2] ファイドウ E&S	10:30~10:50 (小林) オーク体操 😊 20:30~21:00 (本名) トップライド 10名	11:20~11:40 (松澤) 自体重トレ 😊 15:30~16:00 (西岡) [第2] パワーカーディオ 20:15~20:35 (西岡) バーニング20	11:20~11:40 (松澤) バーニング20 12:00~12:30 (岸) [第2] ファイドウ	レッスンありません
25	26	27	28	29	30	31
休館日	11:20~11:50 (利根川) バランスサーキット 20:25~20:55 (本名) トップライド 10名	11:15~11:35 (小林) バランスボール 8名 😊 12:15~12:45 (本名) [第2] ファイドウ E&S	10:30~10:50 (村山) ウェーブストレッチ 😊 20:30~21:00 (青木) トップライド 10名	11:20~11:40 (小林) ストレッチポール 😊 15:30~16:00 (本名) [第2] ファイドウ E&S 20:15~20:35 (松澤) バーニング20	11:20~11:40 (西岡) バーニング20 12:00~12:30 (岸) [第2] ファイドウ	レッスンありません