

特別スケジュール 三木店

10月30日 (火)

スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
	0	30	40	10	20	50	0	40		10	0	10	40	0
		ヨガ 森川	ボールエクサ 石津		体幹 筒井	エンジョイ STEP 多田					ミニ エアロ 谷由	トレ マッスル 多田		
プール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
	0	30	0		10	50					30	30	0	
			健脚 高橋			ク ポイン ト 窪						マ ス タ ー ズ 園中		
	0	30	0		10	50		0	30	30	30	30	0	
	全コース	1~5	全コース		1 4~7	全コース		4~7	6.7	4~7	1~3 7			

10月31日 (水)

スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	0	30	10	20	0	50	20	30	0	10	0	10	30	50	0
		リ フ レ ッ シ ン グ 山 下 美	ス ト レ ッ チ で リ フ レ ッ シ ン グ 山 下 美	ス パ イ ラ オ ル 松 本	骨 盤 高 橋	リ ン グ を 使 っ て 身 体 の 調 整 高 橋	ミ ニ エ ア ロ 山 下 美					オ リ ジ ナ ル エ ア ロ 松 本	ス ト レ ッ チ ポ ー ル 藤 澤		
プール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
	0	30	10		10	50				0	30	50	30	0	
			ス イ ミ ン グ 植 村			バ タ フ ラ イ 植 村					健 脚 谷		泳 ぎ の 達 人 松 尾		
	0	30	10		10	50		0	30	0	30	50	30	0	
	全コース	1 4~7	全コース		1 4~7	全コース		4~7	6.7	6	5~7	4~7			