

鯖江店  
9月

# 土曜週替わりプログラム

|      | 18:30～19:15                  |
|------|------------------------------|
| 9/6  | ラディカルパワー45<br>天谷 IR          |
| 9/13 | パワーカーディオ30<br>荒谷 IR          |
| 9/20 | ヨガ&ピラティス グループセンタジー<br>三田村 IR |
| 9/27 | ベーシックヨガ<br>竹原 IR             |

鯖江店  
9月

# 日曜週替わりプログラム

|      | 12:15～13:00                  |
|------|------------------------------|
| 9/7  | ボディコンバット30<br>藤村 IR          |
| 9/14 | ボディコンバット30<br>荒谷 IR          |
| 9/21 | ヨガ&ピラティス グループセンタジー<br>三田村 IR |
| 9/28 | ベーシックヨガ<br>竹原 IR             |

越前店  
9月

# 日曜週替わりプログラム

|      | 10:30～                     |
|------|----------------------------|
| 9/7  | HOTヨガ45<br>渡邊 IR           |
| 9/14 | スピードバーニング<br>幸山 IR         |
| 9/21 | ヨーガスタイル グループセンタジー<br>黒田 IR |
| 9/28 | ベーシックヨガ<br>林 IR            |

敦賀店  
9月

# 土曜週替りプログラム

|      | 12:30～                   |
|------|--------------------------|
| 9/6  | HOTヨガ45<br>横井            |
| 9/13 | やさしめステップ<br>横井           |
| 9/20 | ヨガ&ピラティス グループセンタジー<br>滝尾 |
| 9/27 | HOTヨガ45<br>横井            |

敦賀店  
9月

# 日曜週替りプログラム

|      | 13:00～                      | 14:00～           |
|------|-----------------------------|------------------|
| 9/7  | ユーバウンド45<br>田中              | バランスボール<br>田中    |
| 9/14 | ボディパンプ<br>テック&30<br>田中      | やさしめトランポリン<br>横井 |
| 9/21 | ヨガ&ピラティス<br>グループセンタジー<br>滝尾 | HOTヨガ45<br>横井    |
| 9/28 | ボディパンプ<br>テック&30<br>滝尾      | ユーバウンド30<br>田中   |

福井西店  
9月

# 土曜週替りプログラム

|      | 18:15～                     |
|------|----------------------------|
| 9/6  | ユーバウンド45<br>横地IR           |
| 9/13 | ベーシックヨガ<br>藤村IR            |
| 9/20 | ヨガ&ピラティス グループセンタジー<br>横地IR |
| 9/27 | ラディカルパワー45<br>揚原IR         |

福井西店  
9月

# 日曜週替りプログラム

|      | 10:15～<br>(アクアプログラム) | 14:30～              |
|------|----------------------|---------------------|
| 9/7  | アクアウォーキング<br>アクアダンベル | ユーバウンド45<br>横地IR    |
| 9/14 | アクアウォーキング<br>アクアダンベル | ビートボクシング<br>長谷部IR   |
| 9/21 | アクアウォーキング<br>アクアダンベル | ラディカルパワー45<br>揚原IR  |
| 9/28 | アクアウォーキング<br>アクアダンベル | 特別レッスン<br>※別紙参照ください |

福井南店  
9月

# 日曜週替りプログラム

|      | 10 : 30～                          | 11 : 30～                           | 14:00～        |
|------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------|
| 9/7  | ヨガ&ピラティス<br>グループセンタジー<br>細井IR     | 休講                                 | HOTヨガ<br>細井IR |
| 9/14 | ラディカルパワー45<br>乾IR                 | 休講                                 | 休講            |
| 9/21 | 特別有料プログラム<br>10:00～11:00<br>ZUMBA | 特別有料プログラム<br>11:15～11:45<br>MIXダンス | HOTヨガ<br>細井IR |
| 9/28 | ラディカルパワー45<br>乾IR                 | 休講                                 | 休講            |