

# FTAショートレッスン・スキルミルサーキット 先行実施スケジュール【9月11日(月)～9月17日(日)】

		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	16日(土)	17日(日)
<b>昼</b>	時間	13:30～13:45	14:10～14:30	14:30～14:45	12:10～12:30	12:00～12:20	12:35～12:55
	レッスン内容	ウェイトシェイプ15	スキルミルサーキット20	カラダ・ほぐす15	スキルミルサーキット20	スライズトレーニング20	スキルミルサーキット20
	担当者	丹羽	下島	高橋	下島	海老沼	小嶋
	定員	15名	14名	15名	14名	12名	14名
	時間					14:10～14:30	
	レッスン内容					スキルミルサーキット20	
	担当者					河内	
	定員					14名	
<b>夜</b>	時間	20:10～20:30		19:35～19:55			
	レッスン内容	スキルミルサーキット20		スキルミルサーキット20			
	担当者	石井		木原			
	定員	14名		14名			
	時間	21:30～21:45					
	レッスン内容	ウェイトシェイプ15					
	担当者	石井					
	定員	15名					

**レッスン実施時は優先的にFTAスペースを使用させていただきます。  
ご理解とご協力をお願い致します。**

# FTAショートレッスン・スキルミルサーキット 先行実施スケジュール【9月18日(月)～9月24日(日)】

		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	23日(土)	24日(日)	
<b>昼</b>	時間		14:10～14:30	14:30～14:45	12:10～12:30		12:35～12:55	
	レッスン内容	<b>祝日プログラムをご確認ください</b>	スキルミルサーキット20	カラダ・ほぐす15	スキルミルサーキット20	<b>祝日プログラムをご確認ください</b>	スキルミルサーキット20	
	担当者		下島	高橋	下島		福井	
	定員		14名	15名	14名		14名	
	時間			15:00～15:20			14:00～14:15	
	レッスン内容			スライズストレッチ20			GYM&RUN15	
	担当者			木原			河内	
	定員			12名			20名	
<b>夜</b>	時間		19:30～19:45	19:35～19:55	20:10～20:30			
	レッスン内容		GYM&RUN15	スキルミルサーキット20	スライズストレッチ20			
	担当者		福井	河内	丹羽			
	定員		20名	14名	12名			
	時間			21:00～21:20				
	レッスン内容			スライズトレーニング20				
	担当者			齋藤				
	定員			12名				

**レッスン実施時は優先的にFTAスペースを使用させていただきます。  
ご理解とご協力をお願い致します。**

# FTAショートレッスン・スキルミルサーキット 先行実施スケジュール【9月25日(月)～9月30日(土)】

		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	30日(土)	
<b>昼</b>	時間	13:30～13:45	14:10～14:30	14:30～14:45	12:10～12:30	12:00～12:20	
	レッスン内容	ウェイトシェイプ15	スキルミルサーキット20	カラダ・ほぐす15	スキルミルサーキット20	スライズトレーニング20	
	担当者	<b>丹羽</b>	<b>下島</b>	<b>高橋</b>	<b>下島</b>	<b>海老沼</b>	
	定員	<b>15名</b>	<b>14名</b>	<b>15名</b>	<b>14名</b>	<b>12名</b>	
	時間		15:00～15:20		14:00～14:15	14:10～14:30	
	レッスン内容		スライズストレッチ20		GYM&RUN15	スキルミルサーキット20	
	担当者		<b>木原</b>		<b>河内</b>	<b>河内</b>	
	定員		<b>12名</b>		<b>20名</b>	<b>14名</b>	
<b>夜</b>	時間	20:10～20:30	19:30～19:45	19:35～19:55	20:10～20:30		
	レッスン内容	スキルミルサーキット20	GYM&RUN15	スキルミルサーキット20	スライズストレッチ20		
	担当者	<b>石井</b>	<b>福井</b>	<b>木原</b>	<b>丹羽</b>		
	定員	<b>14名</b>	<b>20名</b>	<b>14名</b>	<b>12名</b>		
	時間	21:30～21:45		21:00～21:20			
	レッスン内容	ウェイトシェイプ15		スライズトレーニング20			
	担当者	<b>石井</b>		<b>福井</b>			
	定員	<b>15名</b>		<b>12名</b>			

**レッスン実施時は優先的にFTAスペースを使用させていただきます。  
ご理解とご協力をお願い致します。**