


4月グループレッスン予定表

日	月	火	水	木	金	土		
【営業時間】 9:00~19:00 9:00~17:00 【定休日】 日曜・祝日・祭日	1	2	3	4	5	6		
	体幹 コンディ ショニング 10:45 金山	サーキット トレーニ ング上級 14:30 石塚	体力測定 16:00 伊藤	腰痛体操 10:30 末留	全身ストレッチ 10:45 伊藤	楽々エアロ 10:45 金山	シェイプエアロ 中上級 14:30 伊藤	
7	8	9	10	11	12	13		
休	骨盤 エクササイズ 14:30 伊藤	みんなで 筋トレ 10:30 石塚	リンパ マッサージ 10:30 金山	肩体操 14:30 末留	ストレッチポール アクティブ 14:30 金山	みんなで 筋トレ 10:45 石塚	ZUMBA GOLD 14:30 金山	お腹シェイプ! 14:30 伊藤
14	15	16	17	18	19	20		
休	体力測定 14:30 石塚	知って得する 糖尿病の話 13:45 鈴木	ストレッチポール リラックス 10:00 金山	サーキット トレーニング 上級 14:30 石塚	リンパ マッサージ 15:00 金山	腰痛体操 14:30 末留		
21	22	23	24	25	26 New	27		
休	全身 ストレッチ 10:45 伊藤	楽々 エアロ 14:30 金山	サーキット トレーニング 上級 14:30 石塚	肩体操 10:30 末留	シェイプエアロ 初級 14:30 伊藤	ZUMBA GOLD 10:45 金山	サーキット トレー ニング 初級 14:30 石塚	体幹 コンディショニング 14:15 金山
28	29	30	各グループレッスン毎に 【定員】5~7名 を設けております。 皆様のご理解ご協力のほど 何卒宜しくお願い申し上げます。 ※国の指針に応じた感染対策を施しております			ご予約・キャンセル等 お問い合わせ先 [TEL] 0297-21-9277 [時間] 9:00~17:00 (日・祝除く)		
下記QRでレッスンをチェック 	休 昭和の日	ストレッチ ポール アクティブ 10:30 金山	全身 ストレッチ 14:30 伊藤					