

5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	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。 ※国の感染対策に遵守しております		1	2	3	4		
			ZUMBA GOLD 10:30 金山	骨盤 エクササイズ 14:30 伊藤	休 憲法記念日	休 みどりの日		
5	6	7	8	9	10	11		
休 こどもの日	休 振替休日	ストレッチポール アクティブ 14:30 金山	体幹 コンディ ショニング 10:30 金山	サーキット トレー ニング 初級 14:30 石塚	楽々 エアロ 10:30 金山	シェイプ エアロ 初級 14:30 伊藤	みんなで 筋トレ 10:30 石塚	肩体操 14:30 末留
12	13	14	15	16	17	18		
休	全身ストレッチ 14:30 伊藤	体力測定 15:45 石塚	美脚尻 エクササイ ズ 10:30 末留	ストレッチ ポール リラク クス 14:30 金山	ZUMBA GOLD 14:30 金山	サーキット トレーニング 上級 15:00 石塚	腰痛体操 14:30 末留	
19	20	21	22	23	24	25		
休	ストレッチポール アクティブ 10:45 金山	楽々エアロ 14:30 金山	みんなで 筋トレ 10:00 石塚	サーキット トレー ニング 初級 10:30 石塚	避難訓練 13:30~	シェイプエアロ 中上級 15:00 伊藤	体幹 コンディショニング 14:30 金山	
26	27	28	29	30	31			
下記QRでレッスンをチェック 	知って得する 高血圧の話 15:10 鈴木	サーキット トレーニング 上級 14:30 石塚	全身ストレッチ 10:00 伊藤	体力測定 16:00 金山	お腹シェイプ! 10:30 伊藤	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)		