

7月グループレッスン予定表

日	月	火	水	木	金	土
<b>【営業時間】</b> 9:00~19:00 9:00~17:00 <b>【定休日】</b> 日曜・祝日・祭日	1 体幹 コンディショニング 14:30 金山	2 ZUMBA GOLD 10:30 金山 骨盤 エクサ サイズ 14:30 伊藤	3 腰痛体操 10:00 末留	4 サーキット トレーニング 初級 14:30 石塚	5 ストレッチポール アクティブ 10:30 金山	6 全身ストレッチ 14:30 伊藤
7	8 股関節 コンディショニング 10:45 金山	9 シェイプエアロ 初級 14:30 伊藤	10 ストレッチポール リラックス 10:00 金山	11 サーキット トレーニング 上級 14:30 石塚	12 みんなで 筋トレ 14:30 石塚	13 肩体操 14:30 末留
14	15 休 海の日	16 ストレッチポール アクティブ 14:30 金山	17 体幹 コンディショニング 10:00 金山	18 シェイプエアロ 中上級 14:30 伊藤	19 知って 得する 骨粗鬆症 の話 10:15 鈴木 みんなで 筋トレ 14:30 石塚	20 股関節 コンディショニング 14:30 金山
21	22 休	23 ZUMBA GOLD 14:30 金山 全身ストレッチ 14:30 伊藤	24 お腹シェイプ! 10:00 伊藤	25 楽々エアロ 14:30 金山	26 サーキット トレーニング 初級 10:30 石塚	27 美脚尻 エクササイズ 14:30 末留
28 下記QRでレッスンをチェック 	29 肩体操 14:30 末留	30 サーキット トレーニング 上級 14:30 石塚	31 全身 ストレッチ 10:15 伊藤 ストレッチ ポール リラックス 14:30 金山	新型コロナウイルス感染予防の為 グループレッスン毎に <b>人数・時間(30分以内)制限をして 実施しております</b> 皆様のご理解ご協力のほど 何卒宜しく願い申し上げます。		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)