

10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	下記QRでレッスンをチェック 	サーキット トレーニング 上級 14:30 (30分) 石塚	あおぞら運動教室 開催のため グループレッスンは ありません	楽々エアロ 15:00 (30分) 金山	笑うじかん 10:45 (15分) 末留	バランス ボール ストレッチ 10:00 (20分) 伊藤 体力測定 15:00 金山
6	7	8	9	10	11	12
休	みんなで 筋トレ 10:45 (30分) 石塚 ZUMBA BEAT! 14:30 (15分) 金山	ダンベル エクサ サイズ 10:30 (15分) 石塚 バランス ボール ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤	ストレッチ ポール アクティブ 10:30 (30分) 金山 笑う じかん 14:30 (15分) 末留	NON STOP EXER CISE! 10:45 (10分) 末留 シェイプ エアロ 初級 14:30 (30分) 伊藤	楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山 サーキット トレ ニング 初級 15:00 (30分) 石塚	ストレッチポール リラックス 15:30 (30分) 金山
13	14	15	16	17	18	19
休	休 スポーツの日	ダンベル エクサ サイズ 14:30 (15分) 石塚 New! ダイエット の話 15:30 (10分) 末留	股関節 コンディショニング 10:10 (30分) 金山	腰痛体操 10:30 (30分) 末留	サー キット 上級 10:45 (30分) 石塚 シェイプ エアロ 中上級 14:15 (30分) 伊藤 New! 知って得 する慢性 腎臓病 の話 15:15 (50分) 鈴木	股関節 コンディショニング 14:30 (30分) 金山
20	21	22	23	24	25	26
休 秋分の日	サーキット トレ ニング 初級 10:30 (30分) 石塚 ストレッチ ポール アクティブ 14:30 (30分) 金山	NONSTOP EXERCISE! 14:30 (10分) 末留	肩体操 10:15 (30分) 末留	全身ストレッチ 10:30 (30分) 伊藤	ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山 骨盤 エクサ サイズ 15:00 (30分) 伊藤 New! 筋トレ の話 16:00 (10分) 石塚	ラジオ体操 15:30 (15分) 金山
27	28	29	30	New! 31		《レッスン予約方法》 9:00~19:00 直接スタッフに口頭でお伝え下さい 《レッスンキャンセル》 9:00~17:00 電話、又はスタッフに口頭でお伝え下さい ☎ 0297-21-9277
休	ストレッチポール リラックス 10:30 (30分) 金山	ZUMBA BEAT! 9:30 (15分) 金山 全身 ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤	あおぞら運動教室 開催のため グループレッスンは ありません	ボディ メイク の話 10:00(10 分) 伊藤	お腹 シェイプ! 10:45 (30分) 伊藤	