

9月グループレッスン予定表

日	月	火	水	木	金	土					
1	2	3	4	5	6	7					
休	みんなで筋トレ 10:45 (30分) 石塚	ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山	全身ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤	ストレッチポール リラックス 10:15 (30分) 金山	肩体操 14:30 (30分) 末留	腰痛体操 10:30 (30分) 末留	楽々エアロ 14:30 (30分) 金山	バランスボール ストレッチ 10:30 (20分) 伊藤	体力測定 10:00 伊藤	ストレッチ ポール アクティブ 14:30 (30分) 金山	
8	9	10	11	12	13	14					
休	股関節コンディショニング 10:30 (40分) 金山	NON STOP EXER CISE! 14:30 (10分) 末留	ラジオ体操第1 10:30 (15分) 金山	New! ダンベルエクササイズ 14:30 (15分) 石塚	全身ストレッチ 10:15 (30分) 伊藤	骨盤エクササイズ 10:30 (30分) 伊藤	笑うじかん 14:30 (15分) 末留	ストレッチポール リラックス 15:00 (30分) 金山	シェイプエアロ 中上級 15:00 (30分) 伊藤	体力測定 16:00 石塚	ZUMBA BEAT! 14:30 (15分) 金山
15	16	17	18	19	20	21					
休	休 敬老の日	サーキット トレーニング上級 14:30 (30分) 石塚	ストレッチポール アクティブ 10:15 (30分) 金山	ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	みんなで筋トレ 14:30 (30分) 石塚	サーキット トレーニング 初級 10:30 (30分) 石塚	股関節 コンディショニング 15:00 (40分) 金山	サーキット トレーニング上級 14:30 (30分) 石塚			
22	23	24	25	26	27	28					
休 秋分の日	休 振替休日	ZUMBA BEAT! 10:30 (15分) 金山	シェイプエアロ 初級 14:30 (30分) 伊藤	サーキット トレーニング初級 10:15 (30分) 石塚	New! 知って得する 糖尿病の話 10:30 (30分) 鈴木	サーキット トレーニング 上級 14:30 (30分) 石塚	NONSTOP EXERCISE! 10:30 (10分) 末留	New! ダンベルエクササイズ 10:00 (15分) 石塚	体幹 コンディショニング 14:30 (30分) 金山	バランスポール ストレッチ 15:30 (20分) 伊藤	
29	30	【営業時間】 9:00~19:00 9:00~17:00		【定休日】 日曜・祝日・祭日			・レッスン予約方法 ⇒直接スタッフに口頭でお伝え下さい (9:00~19:00) ・キャンセル ⇒電話 又は 直接スタッフに口頭 (9:00~17:00) 【TEL】 0297-21-9277				
休	New! 楽々エアロ 10:30 (30分) 金山	知って得する 糖尿病の話 14:30 (30分) 鈴木	ラジオ体操 第2 15:30 (15分) 金山	下記QRでレッスンをチェック 							