

11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	《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			下記QRでレッスンをチェック 	1 ダイエットの話 10:30 (10分) 末留	2 サーキット トレーニング上級 14:30 (30分) 石塚
3	4	5	6	7	8	9
休 文化の日	休 振替休日	ラジオ 体操第1 9:30 (15分) 金山 お腹 シェイプ! 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	ダンベル エクサ サイズ 10:45 (15分) 石塚 股関節 コンディ ショニング 16:00 (40分) 金山	知って 得する 糖尿病 の話 10:45 (30分) 鈴木 シェイプ エアロ 初級 15:00 (30分) 伊藤	ZUMBA BEAT! 14:30 (15分) 金山
10	11	12	13	14	15	16
休	骨盤 エクササイズ 10:45 (30分) 伊藤	バランス ボール ストレッチ 10:30 (20分) 伊藤 楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山	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	笑う じかん 10:45 (15分) 末留 ZUMBA GOLD 16:00 (30分) 金山	みんな で 筋トレ 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 ボディ メイク の話 15:30 (10分) 伊藤	ダンベル エクササイズ 14:30 (15分) 石塚
17	18	19	20	21	22	23
休	体幹 コンディ ショニング 10:30 (30分) 金山 NON STOP EXER CISE! 14:30 (10分) 末留	全身 ストレッチ 10:30 (30分) 伊藤 肩体操 14:30 (30分) 末留	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	ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山 balan スポー ルスト レッチ 14:30 (20分) 伊藤 知って得 する糖尿 病の話 15:15 (30分) 鈴木	ストレッチ ポール リラックス 15:00 (30分) 金山 トレー ニング の話 16:00 (10分) 石塚	休 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
休	楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山 シェイプ エアロ 中上級 14:30 (30分) 伊藤 ラジオ 体操 第1 15:30 (15分) 金山	体力測定 9:20 伊藤 サーキット トレー ニング 初級 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	腰痛体操 10:30 (30分) 末留 体幹 コンディ ショニング 14:30 (30分) 金山	股関節 コンディ ショニング 10:30 (40分) 金山 全身 ストレッチ 15:00 (30分) 伊藤	ZUMBA BEAT! 10:00 (15分) 金山