

12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	New! 7						
下記QRでレッスンをチェック 	ZUMBA GOLD 15:00 (30分) 金山	ストレッチポール リラックス 14:30 (30分) 金山	みんなで筋トレ 10:15 (30分) 石塚	笑うじかん 10:45 (15分) 末留	体幹 コンディ ショニング 10:30 (30分) 金山	シェイプ エアロ 中上級 15:30 (30分) 伊藤	臨時 レッスン 10:00 (20分) 金山	サーキット トレー ニング 上級 14:30 (30分) 石塚				
8	9	10	11	12	13	14						
休	楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山	全身 ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤	体力測定 16:10 石塚	全身ストレッチ 10:15 (30分) 伊藤	トレーニングの話 10:45 (10分) 石塚	ストレッチ ポール アクティブ 10:30 (30分) 金山	サーキット トレー ニング 上級 15:30 (30分) 石塚	ZUMBA BEAT! 10:00 (15分) 金山	楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山			
15	16	17	18	19	20	21						
休	股関節 コンディショニング 10:30 (40分) 金山	サー キット 初級 10:30 (30分) 石塚	シェイプ エアロ 初級 14:00 (30分) 伊藤	NON STOP EXER CISE 15:00 (10分) 末留	ストレッチポール リラックス 10:15 (30分) 金山	骨盤 エクササイズ 10:45 (30分) 伊藤	ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	バランス ボール ストレッチ 15:30 (20分) 伊藤	NON STOP EXER CISE! 10:00 (10分) 末留	体幹 コンディ ショニング 14:30 (30分) 金山		
22	23	24	25	New! 26	27	28						
休	バランスボール ストレッチ 10:45 (20分) 伊藤	ダン ベル エクサ サイズ 9:40 (15分) 石塚	腰痛 体操 15:00 (30分) 末留	ラジオ 体操 第2 16:00 (15分) 金山	お腹シェイプ! 10:15 (30分) 伊藤	知って 得する 高血圧 の話 10:45 (15分) 鈴木	股関節 コンディ ショニング 14:30 (40分) 金山	全身 スト レッチ 10:30 (30分) 伊藤	知って得 する高血 圧の話 15:30 (15分) 鈴木	ストレッチポール アク ティブ 16:10 (30分) 金山	肩体操 10:30 (30分) 末留	営業時間 9:00~ 12:30
29	30	31	【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								
休	休	休										