

1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	《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		1 <b>休</b> 元旦	2 <b>休</b>	3 <b>休</b>	4 ZUMBA BEAT! 10:00 (15分) 金山 全身ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤
5	6	7	8	9	10	11
<b>休</b>	腰痛体操 15:00 (30分) 末留	バランスボール ストレッチ 9:30 (20分) 伊藤	筋トレ 10:15 (30分) 石塚 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 15:30 (30分) 金山	笑うじかん 10:45 (15分) 末留	ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山 ダンベルエクササイズ 15:30 (15分) 石塚	楽々エアロ 14:30 (30分) 金山
12	13	14	15	16	17	18
<b>休</b>	<b>休</b> 成人の日	ダンベルエクササイズ 9:30 (15分) 石塚	ストレッチポール アクティブ 10:15 (30分) 金山	みんなで筋トレ 10:30 (30分) 石塚	体幹コンディショニング 10:30 (30分) 金山 サーキット上級 14:15 (30分) 石塚 シェイプエアロ 中上級 15:15 (30分) 伊藤	ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山
19	20	21	22	<b>New!</b> 23	24	25
<b>休</b>	サーキット トレーニング 初級 10:30 (30分) 石塚 体幹 コンディショニング 14:30 (30分) 金山 楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山 サーキット トレーニング 初級 15:00 (30分) 石塚	楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山	全身ストレッチ 10:15 (30分) 伊藤	知って得する 糖尿病の話 10:30 (30分) 鈴木	ストレッチポール リラックス 10:30 (30分) 金山	バランス ボール ストレッチ 10:00 (20分) 伊藤 股関節 コンディショニング 14:30 (40分) 金山
26	27	28	29	30	31 <b>New!</b>	
<b>休</b>	美脚尻 エクササイズ 10:30 (20分) 末留 ストレッチ ポール アクティブ 14:30 (30分) 金山 シェイプエアロ 初級 15:00 (30分) 伊藤	肩体操 10:15 (30分) 末留	股関節 コンディショニング 10:30 (40分) 金山	NON STOP EXERCISE! 10:45 (10分) 末留 知って得する 糖尿病の話 16:00 (30分) 鈴木	下記QRでレッスンをチェック 	