


2月グループレッスン予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | |
|------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|--|---------------------------------|
| / | 【営業時間】 | 《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 | | | | | |
| | 9:00~19:00 | | | | | 体幹 コンディショニング 14:30(30分) 金山 | | | | | |
| | 9:00~17:00 | | | | | | | | | | |
| | 【定休日】 日曜・祝日・祭日 | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | |
| 休 | 腰痛体操 10:45(30分) 末留 | 知って得する 糖尿病の話 「果物」 14:00(30分) 鈴木 | ストレッチポール アクティブ 15:00(30分) 金山 | シェイプエアロ 初級 15:00(30分) 伊藤 | ストレッチポール リラックス 10:15(30分) 金山 | 全身ストレッチ 14:45(30分) 伊藤 | みんなで筋トレ 16:00(30分) 石塚 | 体力測定 16:10(30分) 石塚 | フット コンディショニング 14:30(40分) 金山 | 復活!! | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | |
| 休 | ダンベルエクササイズ 10:45(15分) 石塚 | シェイプエアロ 中上級 14:30(30分) 伊藤 | 休 建国記念の日 | ストレッチポール アクティブ 10:15(30分) 金山 | 楽々エアロ 14:45(30分) 金山 | バランスボール ストレッチ 16:15(20分) 伊藤 | 肩体操 10:30(30分) 末留 | ZUMBA GOLD 15:30(30分) 金山 | バランスボール ストレッチ 10:00(20分) 伊藤 | NON STOP EXERCISE! 14:45(10分) 末留 | |
| | 16 | 17 | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | | |
| 休 | 骨盤エクササイズ 10:30(30分) 伊藤 | 股関節 コンディショニング 14:30(40分) 金山 | サーキット 初級 9:30(30分) 石塚 | ストレッチポール リラックス 15:00(30分) 金山 | 美脚尻 エクササイズ 9:30(30分) 末留 | 楽々エアロ 10:15(30分) 金山 | 全身ストレッチ 10:45(30分) 伊藤 | 股関節 コンディショニング 10:30(40分) 金山 | サーキット 上級 15:30(30分) 石塚 | ZUMBA BEAT! 14:30(15分) 金山 | 全身 ストレッチ 15:15(30分) 伊藤 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | |
| 休 天皇誕生日 | 休 振替休日 | ZUMBA GOLD 9:30(30分) 金山 | サーキット 上級 15:00(30分) 石塚 | ダンベル エクササイズ 10:30(15分) 石塚 | 腰痛体操 10:30(30分) 末留 | ラジオ体操第2 16:00(15分) 金山 | 体幹 コンディショニング 10:30(30分) 金山 | みんなで筋トレ 15:30(30分) 石塚 | 下記QRでレッスンをチェック  | | |