

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 		