

3月グループレッスン予定表 兼 予約表

◎…予約済 ○…キャンセル待ち

月	火	水	木	金	土					
3月31日		【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		1					
3	4	5	6	7	8					
ZUMBA GOLD 16:00 (30分) 金山	ストレッチポール リラックス 15:30(30分) 金山	ダンベル エクササイズ 10:30(15分) 石塚	楽々 エアロ 9:45 (30分) 金山	全身スト レッチ 10:40 (30分) 伊藤	股関節 コンディ ショ ニング 14:30 (30分) 金山	サーキット 初級 14:30 (30分) 石塚	フット コンディショ ニング 15:45 (40分) 金山	お腹シェイプ 14:45 (30分) 伊藤		
10	11	12	13	14	15					
骨盤 エクサ サイズ 10:45 (30分) 伊藤	サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚	ダンベル エクササイズ 15:00(15分) 石塚	ストレッチ ポール アクティブ 10:15 (30分) 金山	肩体操 14:45 (30分) 末留	フット コンディ ショ ニング 10:00 (40分) 金山	NON STOP 11:00 (10分) 末留	体幹 コンディ ショ ニング 14:30 (30分) 金山	ZUMBA BEAT 10:45 (15分) 金山	バランス ボール ストレッチ 15:45 (20分) 伊藤	みんなで筋トレ 14:45 (30分) 石塚
17	18	19	20	21(営業16時まで)	22					
美脚尻 エクサ サイズ 10:45 (20分) 末留	ストレッチ ポール アクティブ 15:00 (30分) 金山	NONSTOP EXERCISE! 15:00 (10分) 末留	全身ストレッチ 10:15(30分) 伊藤	<b>休</b> 春分の日		ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	シェイプ エアロ 初級 14:00 (30分) 伊藤	体力 測定 15:00 金山	バランスボール ストレッチ 10:00 (20分) 伊藤	
24	25	26	27	28	29					
ストレッチ ポール リラックス 10:45 (30分) 金山	サーキット 初級 15:00 (30分) 石塚	シェイプエアロ 中上級 15:00(30分) 伊藤	体幹 コンディショ ニング 10:15 (30分) 金山	<b>注目!</b> 春のウォー キング 14:00~ 16:00頃	みんなで 筋トレ 10:15 (30分) 石塚	全身 ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤	股関節 コンディショニング 10:30(40分) 金山	笑うじかん 10:00 (15分) 末留	サーキット 上級 14:30 石塚	

下記QRでレッスンをチェック

