

4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					
【営業時間】	1		2	3		4	5					
9:00~19:00	ダンベル エクササイズ 9:45 (15分) 石塚		ストレッチ ポール アクティブ 15:30 (30分) 金山	みんなで筋トレ 10:15 (30分) 石塚		腰痛体操 10:45 (30分) 末留	全身 ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤	肩体操 10:45 (30分) 末留	楽々 エアロ 15:45 (30分) 金山	ZUMBA BEAT 10:00 (15分) 金山	バランス ポール ストレッチ 15:00 (20分) 伊藤	
【定休日】 日曜・祝日・祭日												
7	8		9	10		11	12					
笑う じかん 10:45 (15分) 末留	サー キット 上級 14:15 (30分) 石塚	お腹 シェイプ! 15:15 (30分) 伊藤	ストレッチ ポール リラククス 9:30 (30分) 金山	体幹 コンディショ ニング 15:30 (30分) 金山	股関節 コンディショニング 10:00 (40分) 金山		サーキット 初級 10:45 (30分) 石塚	腰痛体操 14:30 (30分) 末留	骨盤 エクサ サイズ 10:45 (30分) 伊藤	ZUMBA GOLD 15:45 (30分) 金山	ダンベル エクサ サイズ 10:00 (15分) 石塚	フット コンディショ ニング 14:45 (40分) 金山
14	15		16	17		18 (営業16時まで)		19				
美脚尻 エクサ サイズ 10:45 (20分) 末留	みんな で筋 トレ 14:15 (30分) 石塚	全身 スト レッチ 15:15 (30分) 伊藤	ZUMBA GOLD 9:30 (30分) 金山	シェイ プ エアロ 初級 15:30 (30分) 伊藤	ダンベル エクサ サイズ 9:45 (15分) 石塚	NONSTOP EXERCISE 10:30 (10分) 末留	お腹 シェイプ! 10:45 (30分) 伊藤	肩体操 14:30 (30分) 末留	楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山	サーキット 上級 14:45 (30分) 石塚	骨盤 エクサ サイズ 14:45 (30分) 伊藤	ZUMBA BEAT 15:45 (15分) 金山
21	22		23	24		25	26					
フット コンディ ショ ニング 10:30 (40分) 金山	New! 知っ 得! 高血 圧 DASH食 の話 14:15 (30分) 鈴木	サー キット 初級 15:15 (30分) 石塚	体幹 コンディショ ニング 9:30 (30分) 金山	ストレッチ ポール リラククス 15:30 (30分) 金山	全身ストレッチ 10:15 (30分) 伊藤		New! 知っ 得する! 高血 圧 DASH食の話 10:40 (30分)鈴木	シェイ プ エアロ 中上級 14:30 (30分) 伊藤	体力測定 10:30 (30分) 伊藤	ダンベル エクサ サイズ 15:45 (30分) 石塚	本日のレッスンは ありません	
28	29		30									
バランス ポール スト レッチ 10:45 (20分) 伊藤	サー キット 初級 14:30 (30分) 石塚	股関節 コンディ ショ ニング 15:30 (40分) 金山	休 昭和の日		ストレッチポール アクティブ 10:15 (30分) 金山		下記QRでレッスンをチェック 		《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			