

5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】	《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		1	2	3
9:00~19:00					
9:00~17:00			ストレッチ ポール リラックス 10:45 (30分) 金山	全身 ストレッチ 14:45 (30分) 伊藤	シェイプ エアロ 10:40 (30分) 伊藤
【定休日】 日曜・祝日・祭日				ダンベル エクササイズ 16:15 (15分) 石塚	
5	6	7	8	9	10
休 子どもの日	休 振替休日	ZUMBA BEAT 10:30 (15分) 金山	みんなで 筋トレ 10:30 (30分) 石塚	ストレッチ ポール アクティブ 14:45 (30分) 金山	楽々エアロ 10:30 (30分) 金山
					バランス ボール ストレッチ 10:00 (20分) 伊藤
					体幹 コンディショニング 14:45 (30分) 金山
12	13	14	15	16(営業16時まで)	17
腰痛体操 10:45 (30分) 末留	ストレッチ ポール リラックス 14:30 (30分) 金山	サーキット 初級 9:30 (30分) 石塚	美脚尻 エクササイズ 15:00 (20分) 末留	股関節 コンディショニング 10:00(40分) 金山	肩体操 10:30 (30分) 末留
					サーキット 初級 14:30 (30分) 石塚
					ZUMBA GOLD 15:30 (30分) 金山
					フット コンディ ショ ニング 10:30 (40分) 金山
					バランス ボール スト レッチ 14:00 (20分) 伊藤
					サー キット 上級 14:50 (30分) 石塚
					全身 ストレッチ 10:00 (30分) 伊藤
					腰痛体操 14:45 (30分) 末留
19	20	21	22	23	24
体幹 コンディショ ニング 10:30 (30分) 金山	フット コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山	体力測定 9:30 石塚	股関節 コンディショ ニング 14:45 (40分) 金山	ZUMBA BEAT 14:30 (15分) 金山	NONSTOP EXERCISE 10:45 (10分) 末留
					みんなで 筋トレ 14:30 (30分) 石塚
					知って 得する! 高血圧の話 10:20 (50分) 鈴木
					お腹 シェイプ! 14:45 (30分) 伊藤
					体力測定 16:00 伊藤
26	27	28	29	30	31
腰痛 体操 10:30 (30分) 末留	全身 スト レッチ 14:15 (30分) 伊藤	サー キット 初級 15:10 (30分) 石塚	骨盤 エクサ サイズ 9:30 (30分) 伊藤	楽々 エアロ 14:45 (30分) 金山	みんなで筋トレ 10:15 (30分) 石塚
					ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山
					肩体操 14:45 (30分) 末留
					お腹 シェイプ! 10:30 (30分) 伊藤
					サーキット 上級 14:00 (30分) 石塚
					ダンベル エクサ サイズ 10:00 (15分) 石塚
					シェイプ エアロ 14:45 (30分) 伊藤