

7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	定員増!										
9:00~17:00	フット コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	全身 ストレッチ 14:15 (30分) 伊藤	サー キット 初級 10:15 (30分) 石塚	THE スク ワット 14:30 (15分) 末留	ZUMBA GOLD 15:15 (30分) 金山	肩体操 10:45 (30分) 末留	サーキット 初級 14:30 (30分) 石塚	お腹 シェイプ! 10:45 (30分) 伊藤	知って 得する! 熱中症の話 14:15 (30分) 鈴木	ストレッチポール リラックス 10:15(30分) 金山	
【定休日】 日曜・祝日・祭日											
7	8		9		10		11		12		
New!											
楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山	トレー ニング 講話 14:30 (30分) 石塚	シェイプエアロ 14:30 (30分) 伊藤	体幹 コンディショニング 10:15(30分) 金山		ストレッチ ポール アクティブ 10:45 (30分) 金山	サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚	THE スクワット 10:45 (15分) 末留	お腹 シェイプ! 15:35 (30分) 伊藤	バランス ボール ストレッチ 10:00 (20分) 伊藤	みんなで 筋トレ 14:30 (30分) 石塚	
14	15		16		17		18(営業16時まで)		19		
定員増!											
知って 得する! 慢性腎臓病 の話 10:25 (50分)鈴木	骨盤 エクサ サイズ 14:30 (30分) 伊藤	ダンベル エクサ サイズ 9:40 (15分) 石塚	ストレッチ ポール リラックス 14:30 (30分) 金山	ダンベル エクササイズ 10:30 (15分) 石塚		股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山	全身 スト レッチ 10:30 (30分) 伊藤	サー キット 初級 14:00 (30分) 石塚	体幹 コンディ ショ ニング 14:50 (30分) 金山	
21	22		23		24		25		26		
休 海の日	みんなで 筋トレ 9:30 (30分) 石塚	腰痛体操 14:30 (30分) 末留	シェイプエアロ 10:15 (30分) 伊藤		ZUMBA GOLD 15:30 (30分) 金山		バランスボール ストレッチ 16:00 (20分) 伊藤		ZUMBA BEAT 14:30 (15分) 金山		
28	29		30		31						
	New!										
骨盤 エクサ サイズ 10:30 (30分) 伊藤	ストレッチ ポール アクティブ 14:30 (30分) 金山	トレー ニング 講話 9:30 (30分) 石塚	フット コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山	ZUMBA GOLD 10:15 (30分) 金山		腰痛体操 10:30 (30分) 末留	定員増! 全身 ストレッチ 14:30 (30分) 伊藤		《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		

下記QRでレッスンをチェック

