

8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】	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		THE スクワット 10:45 (15分) 末留		みんなで 筋トレ 14:45 (30分) 石塚		体力測定 10:00 金山		バランス ボール ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤	
9:00~19:00												
9:00~17:00												
【定休日】 日曜・祝日・祭日												
4	5		6	7		8		9				
肩体操 10:45 (30分) 末留	楽々 エアロ 14:45 (30分) 金山	股関節 コンディショ ニング 9:25 (40分) 金山	定員増! お腹 シェイプ! 15:00 (30分) 伊藤	みんなで筋トレ 10:15 (30分) 石塚	全身 ストレッチ 10:45 (30分) 伊藤	肩体操 14:30 (30分) 末留	腰痛体操 10:30 (30分) 末留	ZUMBA GOLD 15:30 (30分) 金山	骨盤 エクササイズ 14:30 (30分) 伊藤			
11	12		13	14		15(営業16時まで)		16				
休 山の日	ストレッチ ポール アクティブ 9:30 (30分) 金山	体幹 コンディショ ニング 15:00 (30分) 金山	New! 全身ストレッチ ~バリエーション~ 10:15(30分) 伊藤	THE スクワット 15:30 (15分) 末留		サーキット 初級 10:30 (30分) 石塚	シェイプ エアロ 15:00 (30分) 伊藤	グループレッスンは ありません				
18	19		20	21		22		23				
お腹 シェイプ! 10:30 (30分) 伊藤	サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚	楽々 エアロ 9:25 (30分) 金山	サーキット 初級 15:00 (30分) 石塚	骨盤 エクササイズ 10:15(30分) 伊藤	知っ得! 熱中症の 話 10:30 (30分) 鈴木	定員増! 全身 スト レッチ 14:30 (30分) 伊藤	ZUMBA GOLD 15:30 (30分) 金山	体幹 コンディ ショ ニング 10:30 (30分) 金山	知っ得! 動脈硬化 の話 14:00 (50分) 鈴木	ストレッ チポール アク ティブ 15:15 (30分) 金山	ZUMBA BEAT 10:00 (15分) 金山	みんなで 筋トレ 14:30 (30分) 石塚
25	26		27	28		29		30				
シェイプ エアロ 10:30 (30分) 伊藤	定員増! サーキット 初級 14:30 (30分) 石塚	ストレッチ ポール リラックス 9:30 (30分) 金山	サーキット 上級 15:00 (30分) 石塚	フット コンディショニング 10:00(40分) 金山	ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	股関節 コンディ ショ ニング 14:00 (40分) 金山	腰痛 体操 15:00 (30分) 末留	バランス ボール スト レッチ 10:45 (20分) 伊藤	サー キット 上級 15:00 (30分) 石塚	ストレッ チポール リラッ クス 16:00 (30分) 金山	ダンベル エクサ サイズ 10:00 (15分) 石塚	全身スト レッチ バリエー ション 14:45 (30分)伊藤