

9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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
肩体操 15:00 (30分) 末留	ストレッチポール アクティブ 9:25(30分) 金山	体力 測定 10:00 石塚	ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山	THE スク ワット 15:30 (15分) 末留	全身 ストレッチ 10:45 (30分) 伊藤
8	9	10	11	12	13
お腹 シェイプ! 10:45 (30分) 伊藤	ダンベル エクサ サイズ 14:30 (15分) 石塚	体幹 コンディショニング 14:30(30分) 金山	楽々 エアロ 10:15 (30分) 金山	骨盤 エクサ サイズ 14:30 (30分) 伊藤	リンパ コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山
15	16	17	18	19(営業16時まで)	20
休 敬老の日	ストレッチ ポール リラックス 9:30 (30分) 金山	サーキット 初級 14:45 (30分) 石塚	股関節 コンディショニング 10:00(40分) 金山	腰痛体操 10:30 (30分) 末留	シェイプ エアロ 14:30 (30分) 伊藤
22	23	24	25	26	27
肩体操 10:30 (30分) 末留	バランス ボール ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤	休 秋分の日	体幹 コンディショニング 10:15(30分) 金山	ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	股関節 コンディショ ニング 14:30 (30分) 金山
29	30	【営業時間】 9:00~19:00 9:00~17:00 【定休日】 日曜・祝日・祭日			
シェイプ エアロ 10:30 (30分) 伊藤	フット コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山	全身ストレッチ ~バリエーション~ 14:45(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		