

10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	
				1		2		3		4	
《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											
				腰痛体操 14:30 (30分) 末留		お腹 シェイプ! 10:45(30分) 伊藤		THE スクワット 10:45 (15分) 末留		ストレッチ ポール アクティブ 16:00 (30分) 金山	
6		7		8		9		10		11	
ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	肩体操 14:30 (30分) 末留	骨盤 エクササイズ 14:30(30分) 伊藤		知って得する! 高血圧 DASH食の話 10:10(30分) 鈴木		ストレッチ ポール リラックス 10:30 (30分) 金山	シェイプ エアロ 14:30 (30分) 伊藤	バランス ボール ストレッチ 10:45 (20分) 伊藤	サーキット 初級 15:30 (30分) 石塚	体力測定 9:45 石塚	体幹 コンディショ ニング 14:30 (30分) 金山
13		14		15		16		17(営業16時まで)		18	
休 スポーツの日											
		ZUMBA BEAT 9:30 (15分) 金山	楽々 エアロ 14:45 (30分) 金山	全身スト レッチ バリエー ション 10:15 (30分) 伊藤	ストレッチ ポール リラックス 14:30 (30分) 金山	腰痛体操 10:30 (30分) 末留	サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚	骨盤 エクサ サイズ 10:30 (30分) 伊藤	ZUMBA GOLD 14:00 (30分) 金山	ダンベル エクササイズ 15:30 (15分) 石塚	
20		21		22		23		24		25	
New!		定員増!									
シェイプ エアロ 10:30 (30分) 伊藤	骨盤底筋 トレーニング 14:30 (15分) 鈴木	ストレッチ ポール アクティブ 9:30 (30分) 金山	股関節 コンディショ ニング 14:45 (40分) 金山	グループレッスンは ありません		楽々エアロ 10:30 (30分) 金山		体幹 コンディショ ニング 10:30 (30分) 金山	全身スト レッチ バリエー ション 16:00 (30分) 伊藤	みんなで筋トレ 15:30 (30分) 石塚	
27		28		29		30		31			
		New!									
股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	お腹 シェイプ! 14:45 (30分) 伊藤	骨盤底筋 トレーニング 9:40 (15分) 鈴木	ZUMBA BEAT 14:45 (15分) 金山	フット コンディショ ニング 10:00 (40分) 金山	肩体操 14:30 (30分) 末留	全身 ストレッチ 10:30 (30分) 伊藤	THE スクワット 14:30 (15分) 末留	みんなで筋トレ 10:30 (30分) 石塚			
										【営業時間】	
										9:00～19:00	
										9:00～17:00	
										【定休日】	
										日曜・祝日・祭日	