


11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
<p>【営業時間】 9:00~19:00 9:00~17:00</p> <p>【定休日】 日曜・祝日・祭日</p>	<p>下記QRでレッスンをチェック</p> 	<p>《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</p> <p>《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</p>			<p>定員増! 股関節 コンディショニング 14:45(40分) 金山</p>
3	4	5	6	7	8
<p>休 文化の日</p>	<p>全身ストレッチ パリエーション 9:30 (30分)伊藤</p> <p>ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山</p>	<p>ストレッチポール リラックス 10:15(30分) 金山</p>	<p>骨盤エクササイズ 10:30 (30分) 伊藤</p> <p>肩体操 14:15 (30分) 末留</p>	<p>体幹コンディショニング 10:30 (30分) 金山</p> <p>骨盤底筋トレーニング 15:30 (15分) 鈴木</p>	<p>定員増! ダンベルエクササイズ 10:00 (15分) 石塚</p> <p>全身ストレッチ 14:45 (30分) 伊藤</p>
10	11	12	13	14	15
<p>ダンベルエクササイズ 10:45 (15分) 石塚</p> <p>腰痛体操 14:15 (30分) 末留</p>	<p>ストレッチポール アクティブ 14:30(30分) 金山</p>	<p>骨盤底筋トレーニング 9:45 (15分) 鈴木</p> <p>THE スクワット 10:30 (15分) 末留</p>	<p>楽々エアロ 10:30 (30分) 金山</p> <p>シェイプエアロ 14:15 (30分) 伊藤</p>	<p>お腹シェイプ! 10:30 (30分) 伊藤</p> <p>サーキット初級 16:00 (30分) 石塚</p>	<p>みんなで筋トレ 10:00 (30分) 石塚</p> <p>ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山</p>
17	18	19	20	21(営業16時まで)	22
<p>股関節コンディショニング 10:30 (40分) 金山</p> <p>ストレッチポール リラックス 14:15 (30分) 金山</p>	<p>みんなで筋トレ 9:30 (30分) 石塚</p> <p>体幹コンディショニング 14:15 (30分) 金山</p>	<p>ZUMBA BEAT 10:30 (15分) 金山</p>	<p>サーキット 上級 15:15 (30分) 石塚</p>	<p>ストレッチポール アクティブ 10:00 (30分) 金山</p> <p>THE スクワット 10:50 (15分)</p> <p>楽々エアロ 14:30 (30分) 金山</p>	<p>グループレッスンは ありません</p>
24	25	26	27	28	29
<p>休 振替休日</p>	<p>バランスポール ストレッチ 9:30 (20分) 伊藤</p> <p>知っ得! 糖尿病 副食の話 14:15 (30分) 鈴木</p> <p>リンパコンディショニング 15:15 (40分) 金山</p>	<p>ZUMBA GOLD 10:15 (30分) 金山</p>	<p>ラジオ体操 第1・第2 10:30 (15分) 金山</p> <p>全身ストレッチ パリエーション 14:00 (30分)伊藤</p>	<p>骨盤底筋 トレーニング 10:30 (15分) 鈴木</p> <p>みんなで筋トレ 15:00 (30分) 石塚</p>	<p>シェイプ エアロ 10:00(30分) 伊藤</p>