

12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	5	6			
ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	サークット 初級 9:30 (30分) 石塚	股関節 コンディショ ニング 15:00 (40分) 金山	THE スクワット 10:00 (15分) 末留	全身 ストレッチ 10:45 (30分) 伊藤	ストレッチ ポール アクティブ 16:00 (30分) 金山	サークット 上級 14:30 (30分) 石塚	ZUMBA BEAT 10:00 (15分) 金山	骨盤 エクサ サイズ 14:45 (30分) 伊藤
8	9	10	11	12	13			
ダンベル エクササイズ 14:45 (30分) 石塚	THE スクワット 15:15 (15分) 末留	体幹 コンディショ ニング 10:15 (30分) 金山	楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山	体力測定 10:15 (30分) 石塚	骨盤底筋 トレーニング 16:00 (15分) 鈴木	みんなで筋トレ 10:45 (30分) 石塚	ストレッチ ポール リラックス 9:45 (30分) 金山	肩体操 14:30 (30分) 末留
15	16	17	18	19(営業16時まで)	20			
サークット 上級 14:30 (30分) 石塚	ストレッチポール リラックス 15:00(30分) 金山	肩体操 10:15 (30分) 末留	リンパ コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	シェイプ エアロ 14:45 (30分) 伊藤	ダンベル エクサ サイズ 10:45 (15分) 石塚	ZUMBA GOLD 14:15 (30分) 金山	みんなで筋トレ 14:30 (30分) 石塚	
22	23	24	25	26	27(営業12時30分まで)			
New! 知って 得する! ヒートショック の話 10:40 (30分) 鈴木	サークット 上級 14:30 (30分) 石塚	ストレッチ ポール アクティブ 9:30 (30分) 金山	全身スト レッチ バリエー ション 14:30 (30分) 伊藤	股関節 コンディショニング 10:00(40分) 金山	シェイプエアロ 10:45 (30分) 伊藤	骨盤底筋 トレーニング 10:45(15分) 鈴木	シェイプ エアロ 9:45 (30分) 伊藤	フット コンディショ ニング 10:40 (40分) 金山
29	30	31	【営業時間】		下記QRでレッスンをチェック			
休			9:00~19:00		《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			
休			9:00~17:00		《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			
休			【定休日】 日曜・祝日・祭日					