

## 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<br>10:30<br>(30分)<br>金山                        | サーキット<br>初級<br>9:30<br>(30分)<br>石塚    | 股関節<br>コンディショ<br>ニング<br>15:00<br>(40分)<br>金山 | THE<br>スクワット<br>10:00<br>(15分)<br>末留                    | 全身<br>ストレッチ<br>10:45<br>(30分)<br>伊藤  | ストレッチ<br>ポール<br>アクティブ<br>16:00<br>(30分)<br>金山  |
| 8   | 9                                     | 10   | 11  | 12                                   | 13   |
| ダンベル<br>エクササイズ<br>14:45<br>(30分)<br>石塚                    | THE<br>スクワット<br>15:15<br>(15分)<br>末留  | 体幹<br>コンディショ<br>ニング<br>10:15<br>(30分)<br>金山  | 楽々<br>エアロ<br>14:30<br>(30分)<br>金山                       | 体力測定<br>10:15<br>(30分)<br>石塚         | 骨盤底筋<br>トレーニング<br>16:00<br>(15分)<br>鈴木   |
| 15  | 16                                    | 17   | 18  | 19(営業16時まで)                          | 20   |
| サーキット 上級<br>14:30<br>(30分)<br>石塚                          | ストレッチポール<br>リラックス<br>15:00(30分)<br>金山 | 肩体操<br>10:15<br>(30分)<br>末留                  | リンパ<br>コンディショ<br>ニング<br>10:30<br>(40分)<br>金山            | シェイプ<br>エアロ<br>14:45<br>(30分)<br>伊藤  | ダンベル<br>エクサ<br>サイズ<br>10:45<br>(15分)<br>石塚   |
| 22  | 23                                    | 24   | 25  | 26                                   | 27(営業12時30分まで)   |
| New!<br>知って<br>得する!<br>ヒートショック<br>の話<br>10:40<br>(30分) 鈴木 | サーキット<br>上級<br>14:30<br>(30分)<br>石塚   | ストレッチ<br>ポール<br>アクティブ<br>9:30<br>(30分)<br>金山 | 全身スト<br>レッチ<br>バリエー<br>ション<br>14:30<br>(30分) 伊藤         | 股関節<br>コンディショニング<br>10:00(40分)<br>金山 | シェイプ<br>エアロ<br>9:45<br>(30分)<br>伊藤   |
| 29  | 30                                    | 31   | 【営業時間】<br>9:00~19:00<br>9:00~17:00<br>【定休日】<br>日曜・祝日・祭日 |                                      | 《レッスン予約方法》9:00~19:00<br>直接スタッフに口頭でお伝え下さい<br>《レッスンキャンセル》9:00~17:00<br>電話、又はスタッフに口頭でお伝え下さい<br>☎ 0297-21-9277 |
| 休   | 休                                     | 休  |   |                                      |  |