

1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		
【営業時間】	《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				1		2		3		
9：00～19：00					休 元旦		休		休		
9：00～17：00											
【定休日】 日曜・祝日・祭日											
5	6		7		8		9		10		
THE スクワット 15:00 (15分) 末留	体幹 コンディショ ニング 9:30 (30分) 金山	お腹 シェイプ! 14:30 (30分) 伊藤	みんなで 筋トレ 10:15 (30分) 石塚	全身スト レッチ バリエー ション 14:30 (30分)伊藤	楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山	骨盤底筋 トレー ニング 14:30 (15分) 鈴木	ストレッチ ポール リラッ クス 16:00 (30分) 金山	ZUMBA BEAT 10:45 (15分) 金山		ダンベル エクサ サイズ 10:00 (15分) 石塚	ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山
12	13		14		15		16(営業16時まで)		17		
休 成人の日	ストレッチポール アクティブ 14:30(30分) 金山		腰痛体操 10:15 (30分) 末留		ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	サーキット 上級 15:50 (30分) 石塚	股関節 コンディ ショ ニング 10:30 (40分) 金山	体幹 コンディ ショ ニング 13:30 (30分) 金山	シェイプ エアロ 14:20 (30分) 伊藤	骨盤 エクサ サイズ 9:45 (30分) 伊藤	みんなで 筋トレ 14:30 (30分) 石塚
19	20		21		22		23		24		
サー キット 初級 10:30 (30分) 石塚	腰痛 体操 15:00 (30分) 末留	知っ得! ヒート ショック の話 15:50 (20分) 鈴木	バランス ボール ストレッチ 9:30 (20分) 伊藤	楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山	ダンベル エクササイズ 10:15 (30分) 石塚	ラジオ体操 第2 10:30 (15分) 金山	サーキット 上級 15:50 (30分) 石塚	全身ストレッチ ～バリエーション～ 10:45(30分) 伊藤		ラジオ体操 第2 14:30 (15分) 金山	
26	27		28		29		30		31		
知って 得する! 糖尿病 果物の話 10:40 (30分)鈴木	体力測定 15:00 (30分) 金山	サーキット 初級 9:30 (30分) 石塚	股関節 コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山	ストレッチポール アクティブ 10:15(30分) 金山	骨盤底筋 トレーニング 10:45(15分) 鈴木		THE スクワット 10:30 (15分) 末留	サーキット 上級 15:00 (30分) 石塚	肩体操 9:45 (30分) 末留	ZUMBA BEAT 14:30 (15分) 金山	