

## 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】 9:00~19:00 9:00~17:00 【定休日】 日曜・祝日・祭日	《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  <b>休</b> 元旦	2  <b>休</b>	3  <b>休</b>					
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	樂々 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					
<b>休</b> 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	サークット 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) 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	樂々 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	サークット 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	サークット 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	サークット 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	