

## 2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					
2	3	4	5	6	7					
体幹 コンディショニング 10:30(30分) 金山	骨盤底筋 トレー ニング 9:40 (15分) 鈴木	サークット 初級 10:15 (30分) 石塚	グループレッスンは ありません	腰痛体操 10:45 (30分) 末留	全身 ストレッチ 15:50 (30分) 伊藤	楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山	ストレッチ ポール リラックス 15:30 (30分) 金山	みんなで筋トレ 10:00 (30分) 石塚		
9	10	11	12	13	14					
ストレッチ ポール アクティブ 10:30 (30分) 金山	股関節 コンディショ ニング 15:15 (40分) 金山	シェイプ エアロ 9:30 (30分) 伊藤	ストレッチ ポール アクティブ 14:30 (30分) 金山	休 建国記念の日	ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	ダンベル エクサ サイズ 15:50 (15分) 石塚	サークット 初級 10:30 (30分) 石塚	骨盤 エクサ サイズ 15:30 (30分) 伊藤	全身 ストレッチ 9:45 (30分) 伊藤	楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山
16	17	18	19	20(営業16時まで)	21					
リンパ コンディ ショ ニング 10:30 (40分) 金山	骨盤底筋 トレー ニング 14:30 (15分) 鈴木	腰痛 体操 15:20 (30分) 伊藤	体力測定 9:20 (30分) 伊藤	体幹 コンディショ ニング 14:30 (30分) 金山	ZUMBA BEAT 10:30 (15分) 金山	みんなで筋トレ 15:50 (30分) 石塚	THE スクワット 10:30 (15分) 末留	サークット 上級 14:00 (30分) 石塚	ZUMBA BEAT 14:30 (15分) 金山	
23	24	25	26	27	28					
休 天皇誕生日	骨盤 エクサ サイズ 9:30 (30分) 伊藤	フット コンディ ショ ニング 14:00 (40分) 金山	THE スク ワット 15:00 (15分)	股関節 コンディショニング 10:00(40分) 金山	ストレッチ ポール リラックス 10:30 (30分) 金山	知って 得する! 骨粗鬆症 の話 15:15 (50分)鈴木	肩体操 10:30 (30分) 末留	バランス ボール ストレッチ 15:40 (20分) 伊藤	ダンベル エクサ サイズ 10:00 (15分) 石塚	ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山
【営業時間】 9:00～19:00 9:00～17:00 【定休日】 日曜・祝日・祭日	<p>《レッスン予約方法》 直接スタッフに口頭でお伝え下さい (9:00～19:00)</p> <p>《レッスンキャンセル》 電話、又はスタッフに口頭でお伝え下さい (9:00～17:00)</p> <p>☎ 0297-21-9277</p>						<p>下記QRでレッスンをチェック</p> 			