

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	サーキット 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	サーキット 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	
サーキット 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)	
<b>New!</b> 知って 得する! ヒートショック の話 10:40 (30分)鈴木	サーキット 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 パリエー 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】					
<b>休</b>			<b>休</b>			<b>休</b>			9:00~19:00	
									9:00~17:00	
<b>休</b>			<b>休</b>			<b>【定休日】</b> 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 ☎ 0297-21-9277	

下記QRでレッスンをチェック



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	
					1			2			3	
<b>【営業時間】</b>	《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				<b>休</b> 元旦			<b>休</b>			<b>休</b>	
9:00~19:00												
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											
<b>【定休日】</b> 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	
<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	