

2017年 12月 レッスンスケジュール

月		火		水		木		金		土		日・祝日
スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ
9:45~25 おはようストレッチ あかね		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操				日曜・祝日レッスン 週替わり
10:20~40 ZUMBA40 あかね		10:10~45 ボディバランス45 横尾	10:15~40 骨盤・肩甲骨 れい	10:10~30 基礎代謝UP れい		10:00~45 バイラバイラ あかね		10:10~45 骨盤体操 潮田				3日
11:15~60 リラククスヨガ 窪田		11:10~45 バイラバイラ れい		10:55~30 CXワークス30 今村	10:55~30 ストレッチ 吉田	11:00~30 ボディパンプ30 中村	11:00~30 ストレッチ あかね	11:10~45 ZUMBA45 横尾	11:10~30 基礎代謝up あかね			11:00~ ボディバランス60 あかね 12:15~ ZUMBA45 あかね 13:30~ ボディパンプ45 中村 14:30~ ボディコンバット45 中村 15:30~ 骨盤体操45 中村
ラジオ体操9:45~スタート。斜線レッスンはおはようポイントレッスンです⇒ラジオ体操1ポイント・ストレッチ2ポイントです。												
ラジオ体操		13:00~45 骨盤体操 中村		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操				10日
13:15~45 骨盤・肩甲骨 れい				13:15~45 ボディバランス45 横尾		13:15~45 ポルドブラ 横尾		13:15~30 ZUMBA30 市川				11:00~ バイラバイラ45 上田 12:00~ ボディコンバット45 上田 13:30~ ボディバランス45 杉本 14:30~ ZUMBA45 杉本 15:30~ 基礎代謝UP45 杉本
14:15~45 バイラバイラ れい		14:00~30 ボディパンプ30 中村		14:15~45 ZUMBA45 杉本	14:20~30 CXワークス30 上田	14:15~45 ボディパンプ45 中村		14:00~60 リラククス ヨガ 窪田	14:10~30 初めてコンバット 中村			17日
15:15~30 ユーバウンド30 今村		14:45~40 ZUMBA40 横尾			15:10~30 ストレッチ 上田		15:15~30 ストレッチ 中村		15:10~30 ストレッチ 杉本			24日
	16:00~30 ストレッチ 今村		15:40~30 ストレッチ 中村									11:00~ 骨盤体操45 市川 12:00~ ZUMBA45 市川 13:30~ ボディパンプ30 今村 14:20~ CXワークス30 今村 15:10~ ユーバウンド45 今村
12/29(金)・1/3(水)の2日間は特別営業となります。レッスンは後日発表致します。												
こんにちはラジオ体操13:00~スタート。沢山参加してポイント貯めましょう♪												
平日夜、日曜のユーバウンドに参加希望の方は整理券をお取り下さい。レッスン当日2Fカウンターにて配布致します。												
19:00~45 ボディパンプ45 中村	19:00~45 シッティングヨガ 窪田	19:15~30 CXワークス30 上田		19:00~45 ボディバランス45 あかね		19:15~45 バイラバイラ あかね	19:15~30 すっきりストレッチ 今村	19:00~30 ボディバランス30ST あかね				
20:00~45 ZUMBA45 杉本	20:00~30 肩甲骨&体幹 中村	20:05~45 ユーバウンド45 杉本	20:00~40 基礎代謝UP 上田	20:00~45 ZUMBA45 市川	20:10~30 しっかりストレッチ あかね	20:15~30 ボディパンプ30 今村	20:10~40 基礎代謝UP れい	19:45~30 ZUMBA30 あかね				
21:00~45 ボディバランス45 杉本				21:00~45 ボディアタック45 市川	20:55~25 ウエストシェイプ あかね	21:05~45 ユーバウンド45 今村		20:30~45 ボディパンプ45 今村				
		21:10~60 ボディコンバット60 上田						21:30~45 ボディコンバット45 上田				

休館日

休館日

AM10:00~PM7:00

