

# 2月レッスンプログラム

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:00 エアロピクスI 仁平	10:30~11:00 はじめてステップ 沼尻		10:30~11:00 太極拳 竹村		
11:30			11:00~11:30 ストレッチ&ボール 伊藤			11:00~11:30 はじめてエアロ 大山
12:00	11:30~12:00  大山	11:30~12:00 フラダンス 網		11:30~12:00  伊藤		12:00~12:30  大山
12:30			12:00~12:30 かんたん筋トレ 大山			
13:00	12:30~13:00 エアロII 大山	12:30~13:00  徳島		12:30~13:00 大腰筋エクササイズ 大山		13:00~13:30 かんたん筋トレ 大山
13:30			13:00~13:30 エアロピクスI 大山			
14:00	13:30~14:00 機能改善ストレッチ (リング使用) 大山	13:30~14:00  伊藤		13:45~14:15 ZUMBA 前田		14:00~14:30  徳島
14:30						
15:00	<p><b>レッスン参加の皆様へ</b></p> <p>* マスク又はネックゲーターの着用をお願い致します。(熱中症や脱水症状などに気を付けてください)</p> <p>* 各クラス定員15名となります。(レッスン参加希望者が多数の場合には抽選となります。)</p> <p>* レッスン終了後、使用した道具は必ず片づけてから退室し、参加者名簿にお名前をご記入ください。</p> <p>* 掛け声やハイタッチは禁止となります。</p> <p>* 先生の都合により、代行や休講になる場合がございます。</p>					
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:15~18:45 かんたん筋トレ 瑠南			18:15~18:45 ピラティス KATSUE		
19:00		18:45~19:15  DAIKI	18:45~19:15 週替わりレッスン 大山		18:45~19:15  徳島	
19:30	19:00~19:30  DAIKI			19:00~19:30 ZUMBA KATSUE		
20:00						
20:30						