

3月レッスンプログラム

	月曜日 Aスタジオ	水曜日 Aスタジオ	木曜日 Aスタジオ	金曜日 Aスタジオ	土曜日 Aスタジオ	日曜日 Aスタジオ
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:00 エアロビクス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		12:00~12:30 大山
13:30			13:00~13:30 エアロビクスI 大山			13:00~13:30 かんたん筋トレ 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		
14:30	<div style="background-color: yellow; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>レッスン参加の皆様へ</p> <p>* マスク又は口元シールド（マシジムにて販売してます）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> </div>					14:00~14:30  徳島
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00~19:30 かんたん筋トレ 瑠南	19:00~19:30  大山	18:45~19:15 1・3週 かんたん筋トレ 2・4週  大山	19:00~19:30 ピラティス KATUE	19:00~19:30  徳島	
19:30		DAIKI				
20:00	19:45~20:15  大山	19:45~20:15  徳島	19:30~20:00 週替わりレッスン 大山	19:45~20:15 ZUMBA KATUE	19:45~20:15  徳島	
20:30	DAIKI	DAIKI			徳島	