

4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		11:50~12:35  大山
12:30	12:20~13:05 エアロII 大山	12:30~13:00  徳島	12:00~12:30 かんたん筋トレ 大山	12:30~13:00 大腰筋エクササイズ 大山		
13:00			13:00~13:30 エアロピクスI 大山			13:00~13:30 かんたん筋トレ 大山
13:30	13:30~14:00 機能改善ストレッチ (リング使用) 大山	13:30~14:15  伊藤		13:45~14:15 ZUMBA 前田		14:00~14:30  徳島
14:30	<p style="text-align: center; color: red;">レッスン参加の皆様へ</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>					
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	19:30~20:00  DAIKI	19:45~20:15  DAIKI	19:45~20:15 週替わりのレッスン 大山	19:45~20:15 ZUMBA KATUE	19:45~20:15  徳島	
20:00						
20:30						