

# 6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 はじめてエアロ 大山	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 はじめてエアロ 大山
12:00	11:30~12:00  CENTERGY 大山	11:30~12:00 フラダンス 網	11:45~12:30 かんたん筋トレ 大山	11:30~12:15  CENTERGY 大山		11:50~12:35  CENTERGY 大山
12:30	12:20~13:05 エアロII 大山	12:30~13:00  POWER 徳島		12:45~13:15 ステップI 仁平		
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  CENTERGY 伊藤		13:45~14:15 ZUMBA 前田		14:00~14:30  fight 徳島
14:30	<p><b>レッスン参加の皆様へ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 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)</li> <li>* 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。)</li> <li>* 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。</li> <li>* 掛け声やハイタッチは禁止となります。</li> <li>* 先生の都合により、代行や休講になる場合がございます。</li> </ul>					
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	18:45~19:15 かんたん筋トレ 瑠南	19:00~19:30  CENTERGY	18:45~19:30 1・3週 かんたん筋トレ 2・4週  CENTERGY 大山	19:00~19:30 ピラティス KATUE	19:00~19:30  POWER 徳島	
19:30	19:30~20:00  CENTERGY DAIKI	19:45~20:15  fight	19:45~20:15 週替わりレッスン 大山	19:45~20:15 ZUMBA KATUE	19:45~20:15  fight 徳島	
20:00						
20:30		DAIKI				