

7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  大山	11:30~12:00 フラダンス 網		11:30~12:15  大山		11:50~12:35  大山					
12:30	12:20~13:05 エアロII 大山	12:30~13:00 	11:45~12:30 かんたん筋トレ 大山								
13:00				12:45~13:15 ステップI 仁平							
13:30			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					
14:00	13:30~14:00 機能改善ストレッチ (リング使用) 大山			13:45~14:15 ZUMBA 前田							
14:30	<div style="background-color: yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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> </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	18:45~19:15 かんたん筋トレ 瑠南	19:00~19:30 	18:45~19:30 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	19:30~20:00  DAIKI	19:45~20:15 	19:45~20:15 週替わりレッスン 大山	19:45~20:15 ZUMBA KATUE	19:45~20:15  徳島						
20:00											
20:30											