




8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	11:30~12:00  大山	11:30~12:00 フラダンス 網		11:30~12:15  大山		11:00~11:30 はじめてエアロ 大山
12:00			11:45~12:30 かんたん筋トレ 大山			11:50~12:35  大山
12:30	12:20~13:05 エアロⅡ 大山	12:30~13:00  徳島		12:45~13:15 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					
14:00				13:45~14:15 ZUMBA 前田		14:00~14:30  徳島
14:30	<p style="text-align: center;">レッスン参加の皆様へ</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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) * 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。) * 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。 * 掛け声やハイタッチは禁止となります。 * 先生の都合により、代行や休講になる場合がございます。 					
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	18:15~18:45 かんたん筋トレ 瑠南			18:15~18:45 ピラティス KATUE		
19:30	19:00~19:30  DAIKI	18:45~19:15  DAIKI	18:30~19:15  大山	19:00~19:30 ZUMBA KATUE	18:45~19:15  徳島	
20:00						