


9月12日まで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						11:00~11:30 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			11:45~12:30 かんたん筋トレ 大山								
13:00	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							
13:30			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	<p style="text-align: center;">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>						14:00~14:30  徳島				
15:00											
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00	18:15~18:45 かんたん筋トレ 瑠南			18:15~18:45 ピラティス KATUE							
19:30		18:45~19:15  DAIKI	18:30~19:15  大山		18:45~19:15  徳島						
20:00	19:00~19:30  DAIKI			19:00~19:30 ZUMBA KATUE							
20:30											