

10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月7日はお休みで			
10:30			10:15~10:55 モーニングストレッチ 大山	10:30~11:00 太極拳 竹村		
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				11:00~11:30 はじめてエアロ 大山
11:30	11:30~12:00  CENTERGY 大山	11:30~12:00 フラダンス 網	11:15~11:45 ZUMBA 前田	11:30~12:15  CENTERGY 大山		11:50~12:35  CENTERGY 大山
12:00			12:15~13:00 エアロサーキット 有酸素運動と筋力トレーニングを 交互におこないます。 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		13:00~13:30 かんたん筋トレ 大山
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						14:00~14:30  fight 徳島
15:00	<p>レッスン参加の皆様へ</p> <p>*マスク又はネックゲイ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>					
15:30						
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 KATSUE	19:00~19:30  POWER 徳島	
19:30	19:30~20:00  CENTERGY DAIKI	19:45~20:15  fight DAIKI	19:45~20:15 週替わりレッスン 大山	19:45~20:15 ZUMBA KATSUE	19:45~20:15  fight 徳島	
20:00						
20:30						