













11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			10:15~10:55 モーニングストレッチ 大山			
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			11:15~11:45 ZUMBA 前田			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		11:30~12:15  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	12:15~13:00 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			
13:00				12:45~13:15 ステップⅠ 仁平		13:00~13:30 かんたん筋トレ 大山
13:30						
14:00						
14:30						14:00~14:30  fight 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  CENTERGY DAIKI	19:00~19:30  POWER 徳島	19:00~19:30 ピラティス KATSUE	19:00~19:30  POWER 徳島	
19:30						
20:00	19:30~20:00  CENTERGY DAIKI	19:45~20:15  fight DAIKI	19:45~20:15 ステップ 徳島	19:45~20:15 ZUMBA KATSUE	19:45~20:15  fight 徳島	
20:30						