

# 12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 NORIKO								
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 NORIKO					
12:00	11:30~12:00 CENTERGY NORIKO	11:30~12:00 フラダンス 網		11:30~12:15 CENTERGY NORIKO		11:50~12:35 CENTERGY NORIKO					
12:30	12:20~13:05 エアロⅡ NORIKO	12:30~13:00 POWER 徳島	12:15~13:00 工 アロサーキット 有 酸素運動と筋力トレーニングを交互 にこなします。 NORIKO								
13:00				12:45~13:15 ステップⅠ 仁平							
13:30						13:00~13:30 かんたん筋トレ NORIKO					
14:00	<p style="text-align: center; color: red;">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>* 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> <p>* しばらくの間は、週ごと・月ごとにレッスン内容が変更になる場合がございます。</p>										
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	19:00~19:30 POWER	19:00~19:30 ピラティス KATSUE	19:00~19:30 POWER						
19:30											
20:00	19:30~20:00 CENTERGY DAIKI	19:45~20:15 fight DAIKI	19:45~20:15 ステップ DAIKI	19:45~20:15 ZUMBA KATSUE	19:45~20:15 fight 徳島						
20:30											