

# 1月レッスンプログラム

	月曜日 Aスタジオ	水曜日 Aスタジオ	木曜日 Aスタジオ	金曜日 Aスタジオ	土曜日 Aスタジオ	日曜日 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	12:00~12:30 インナービューティ NORIKO			
13:00			12:45~13:15 かんたんエアロ NORIKO	12:45~13:15 ステップⅠ 仁平		13:00~13:30 かんたん筋トレ NORIKO
13:30		13:30~14:00  fight DAIKI				
14:00						14:00~14:30  fight 徳島
14:30						
15:00	<p><b>レッスン参加の皆様へ</b></p> <p>*マスク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>					
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		19:45~20:15  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						