










2月20日までの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
10:00						
10:30	10:20~11:00 モーニングストレッチ 大山	10:30~11:00 はじめてステップ 沼尻	10:20~10:50 エアロI 仁平	10:30~11:00 太極拳 竹村		
11:00						11:00~11:30 はじめてエアロ NORIKO
11:30	11:15~11:45 はじめてエアロ 大山	11:30~12:00 フラダンス 網	11:15~11:45 ZUMBA 前田	11:30~12:15  CENTERGY NORIKO		
12:00	12:00~12:30  CENTERGY 大山		12:00~12:30 インナービューティ NORIKO			11:50~12:35  CENTERGY NORIKO
12:30		12:30~13:00  POWER 徳島	12:45~13:15 かんたん筋トレ NORIKO	12:45~13:15 ステップI 仁平		
13:00	12:45~13:30 エアロII 大山					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>レッスン参加の皆様へ</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	18:15~18:45 かんたん筋トレ 瑠南	18:30~19:30  fight DAIKI	18:15~18:45  POWER	18:15~18:45 ピラティス KATSUE	18:30~19:00  POWER 徳島	
19:00			19:00~19:30 ステップ 徳島	19:00~19:30 ZUMBA KATSUE		
19:30						
20:00						
20:30						