

# 7月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 NORIKO	10:20~10:50 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	10:30~11:00 ステップⅠ 徳島	
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 NORIKO	11:15~11:45 フラダンス 網	11:15~11:45 ZUMBA 前田	11:30~12:15 M GROUP CENTERGY NORIKO	11:30~12:00 M GROUP POWER 徳島	11:50~12:35 M GROUP CENTERGY NORIKO
12:00	12:00~12:30 M GROUP CENTERGY NORIKO	12:15~12:45 M GROUP fight DAIKI	12:00~12:30 インナービューティ NORIKO			
12:30						
13:00	12:45~13:30 エアロⅡ NORIKO		12:45~13:15 かんたん筋トレ NORIKO	12:45~13:15 ステップⅠ 仁平		13:00~13:45 かんたん筋トレ NORIKO
13:30						
14:00						
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						
19:00	18:45~19:15 かんたん筋トレ 瑠南	19:00~19:30 M GROUP CENTERGY DAIKI	19:00~19:30 M GROUP POWER 徳島	19:00~19:30 ピラティス KATSUE	19:00~19:30 M GROUP POWER 徳島	
19:30						
20:00		19:45~20:15 M GROUP fight DAIKI	19:45~20:15 ステップ 徳島	19:45~20:15 ZUMBA KATSUE	19:45~20:15 M GROUP fight 徳島	
20:30						