

2023年5月15日～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	10:20~10:50 ヨガ 金久保	10:15~11:00 はじめてステップ 尻 沼	10:15~11:00 エアロⅠ 仁平	10:15~11:00 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	11:15~12:00 フラダンス 網	11:15~12:00 ZUMBA 前田	11:15~11:45 インナービューティｰ NORIKO	11:30~12:00  POWER 徳島	11:50~12:35  CENTERGY NORIKO
12:00	12:00~12:30  CENTERGY NORIKO	12:15~12:45  fight DAIKI	12:15~13:15  CENTERGY NORIKO	12:00~12:30 かんたん筋トレ NORIKO		
12:30				12:45~13:15 ステップⅠ 仁平		
13:00	12:45~13:30 エアロⅡ NORIKO					13:00~13:45 かんたん筋トレ NORIKO
13:30						
14:00	<p style="color: red;">レッスン参加の皆様へ</p> <p>* 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						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	17:15~17:45 すっきりストレッチ NORIKI			17:30~18:00 かんたん筋トレ NORIKO		
18:00						
18:30						
19:00		18:45~19:15  CENTERGY DAIKI	19:00~19:30  POWER 徳島	18:45~19:30 ピラティス KATSUE	18:45~19:15  POWER 徳島	
19:30	19:00~19:45 かんたん筋トレ 瑠南	19:30~20:15  fight DAIKI	19:45~20:15 ステップ 徳島	19:45~20:15 ZUMBA KATSUE	19:30~20:15 KICK OUT 徳島	
20:00						
20:30						