




2023年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 沼尻	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												
11:30	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  徳島	11:00~11:30 はじめてエアロ NORIKO						
12:00	12:00~12:30  NORIKO	12:15~12:45  DAIKI	12:15~13:15  NORIKO	12:00~12:30 かんたん筋トレ NORIKO		11:50~12:35  NORIKO						
12:30												
13:00	12:45~13:30 エアロII NORIKO			12:45~13:15 ステップI 仁平								
13:30						13:00~13:45 かんたん筋トレ NORIKO						
14:00	<p style="text-align: center;">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>											
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	19:00~19:30 かんたん筋トレ 瑠南	18:45~19:15  DAIKI	19:00~19:30  徳島	18:45~19:30 ピラティス KATSUE	18:45~19:15  徳島							
19:30		19:30~20:15  DAIKI										
20:00	19:45~20:15 オールインワン 瑠南		19:45~20:15 ステップ 徳島	19:45~20:15 ZUMBA KATSUE	19:30~20:15 ムエタイエクササイズ 徳島							
20:30												