


# 2018/12月レッスンスケジュール LESSON SCHEDULE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
AM 9							
10	10:00~10:30 たのしいエアロ	10:00~10:45 動いて伸ばして45分	10:00~10:20 おはようストレッチ	10:00~10:30 ダンベルエアロ		10:00~10:30 かんたんエアロ	10:00~10:45 パレトン
	10:35~11:05 メリハリボディレッスン		10:25~11:10 ZEN-GA	10:40~11:00 青竹体操		10:40~11:10 かんたんSTEP	10:55~11:40 週替わりレッスン 向井
11	11:15~12:00 ヘルシーファーマー	10:55~11:40 骨格矯正 機能改善ストレッチ	11:15~12:00 スタイルアップヨガ	11:05~11:50 ストレッチヨガ		11:20~11:50 のびのびストレッチ	
12	ポールの貸出しは 10個です!!						
PM 1	13:20~13:50 チェアエクササイズ	13:20~13:45 リズム体操	13:30~14:00 青竹体操	13:30~14:15 機能改善体操		13:10~14:10 パワーヨガ	
2	14:00~14:30 かんたんエアロ	13:55~14:40 わくわくSTEP &ちょこっと引き締め	14:10~14:55 バラエティエアロ	14:25~15:10 わくわくエアロ		14:20~14:50 はじめてSTEP	
	14:40~15:25 スリムヨガ	14:50~15:35 ストレッチヨガ	15:05~15:50 美しい姿勢歩容講座	15:20~15:40 のびのびストレッチ		15:05~15:35 バランスディスク	
3							
4							
5	<p>スタジオが空いている時間帯を利用して卓球をしてみませんか?                      スタッフまでお気軽にお申し出下さい。卓球台をご準備させていただきます。                      一部、ご使用になれない時間や曜日もございます。掲示板をご覧ください。                      尚、スタッフは付き添えません。ご了承下さいませ。</p> 						
6							
7	19:30~20:00 STEPサーキット	19:45~20:30 わくわくSTEP	19:45~20:30 Zumba	19:10~19:55 パレトン	18:30 S 22:00 まで営業		
8	20:10~21:10 パワーヨガ	20:40~21:10 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	20:40~21:10 スリムヨガ	20:05~20:50 ピラティス			
9							
10							

Ⓜ...クラス内容・担当・時間変更

Ⓝ...新プログラム

## <営業時間>

月~木	9:30~22:00	※12月23日(日)は休館日となります。
金	18:30~22:00	※12月30日(日)、31日(月)は休館日となります。
土日祝	9:30~19:00	※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。