

2020年 4月 レッスンスケジュール

月		火		水		木		金		土	日・祝日			
スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ	ストレッチゾーン	スタジオ	ストレッチゾーン		スタジオ	スタジオ		
											休 館 日			
10:30~30 CXワークス 今村		10:30~45 ZUMBA 横尾		10:30~45 メガダンス 杉本		10:30~45 ボディバランス 杉本								日曜・祝日レッスン 週替わり
													5日	
11:30~45 リラックスヨガ 窪田			11:45~30 基礎代謝UP 中村		11:45~30 ストレッチ 杉本		11:45~30 お腹引き締め 杉本	11:30~45 ボディパンプ 中村						11:00~45 ボディパンプ 今村
														14:00~45 ボディコンバット 上田
13:30~30 ボディコンバット 上田		13:30~30 やさしいアタック 中村		13:30~30 ユーバウンド 今村		13:30~45 メガダンス 横尾		13:30~45 ZUMBA 今村						12日
	14:30~30 CXワークス 上田		14:30~40 体幹トレーニング れい		14:30~30 膝ケア 今村		14:45~30 ボディケア 杉本		14:45~30 しっかりストレッチ 今村					11:00~45 ボディバランス 中村
15:00~60 小学生 トランポリン教室		15:00~60 小学生 トランポリン教室		15:00~60 小学生 トランポリン教室		15:00~60 小学生 トランポリン教室		15:00~60 小学生 トランポリン教室					14:00~45 ボディアタック 中村	
新型コロナウイルス 感染予防対策と致しまして レッスン本数、時間、参加人数に制限をさせていただきます。 詳しくは別紙にてご確認ください。														
			19:00~30 骨盤体操 今村									19日		
19:30~30 メガダンス 杉本				19:30~30 CXワークス 上田		19:30~30 ボディバランス 中村						11:00~45 骨盤体操 今村		
		20:00~45 ZUMBA 今村						20:00~45 ボディコンバット 上田				14:00~45 ZUMBA 今村		
20:30~30 ユーバウンド 杉本				20:30~30 ボディアタック 上田		20:30~30 ボディパンプ 中村						26日		
												11:00~30 CXワークス 上田		
												14:00~45 ボディコンバット 上田		
												29日		
												11:00~45 メガダンス 杉本		
												14:00~45 ユーバウンド 杉本		



ご予約・お問い合わせ0157-23-6113

平日 (月~金) AM10:00~PM10:00

日・祝 AM10:00~PM6:00