

# 2020年 8月 レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	
11:00~45 リラックスヨガ 窪田	10:30~45 ZUMBA 横尾	11:00~30 ボディムーヴメント 横尾	11:00~45 基礎代謝UP 横尾	11:00~45 骨盤体操 中村	休 館 日	
13:00~30 ボディバランス 中村	11:45~30 やさしいアタック 中村	13:00~30 ボディパンプ 今村	週替わり 13:00~45 6・20日 ZUMBA 27日 メガダンス 横尾	12:15~30 ボディパンプ 中村		
14:00~30 ボディコンバット 中村	14:00~45 体幹トレーニング れい	週替わり 14:00~45 5・19日 カーディオ コア 12・26日 ZUMBA 今村	14:15~30 CXワークス 今村	14:00~45 リラックスヨガ 窪田		
15:00~30 リラクゼーション 中村	15:15~30 やさしいストレッチ 中村	15:15~30 だいじ！膝ケア 今村	15:15~30 すっきりストレッチ 今村			
レッスンの定員は25名とさせていただきます。2階カウンターにて整理券をお取りください。 全てのクラスで開始40分前に整理券を配布致します。						
18:40~30 骨盤体操 今村				18:40~30 基礎代謝UP 中村		
19:30~30 CXワークス 今村	19:30~30 ボディバランス 横尾	19:00~45 リラックスヨガ 窪田	19:00~30 ボディパンプ 今村	19:30~30 ストレングス 中村		
週替わり 20:30~45 3・17・31日 ユーバウンド 24日 ZUMBA 今村	週替わり 20:20~45 4・18日 ZUMBA 11・25日 メガダンス 横尾	20:15~45 ボディアタック 中村	20:00~45 体幹トレーニング れい	20:30~45 ボディコンバット 中村		
						日・祝・特別営業の スケジュールは 裏面にあります。
 平日 (月～金) 9:30～22:00 日・祝 10:00～19:00						

※状況によりプログラムが変更となる場合がございますので、ご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。