

4月22日～4月30日 レッスンスケジュール

12:00～

月		火		水		木		金	
スタジオ	リラックスルーム	スタジオ	リラックスルーム	スタジオ	リラックスルーム	スタジオ	リラックスルーム	スタジオ	リラックスルーム
13:30～30 CXワークス 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	
14:30～30 ボディコンバット 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		14:45～45 リラックスヨガ 窪田	
<p>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頂いております。 詳しくは別紙にてご確認下さい。 参加人数・整理券に関しましては先月と同様に行わせて頂きます。</p>									
19:30～45 ユーバウンド 杉本	19:30～30 骨盤体操 今村	19:30～60 ZUMBA 今村		19:00～30 CXワークス 上田	19:00～30 筋膜リリース 杉本	週替わり 19:30～60 ボディパンプ 中村	⇒ 23日	19:30～60 ボディコンバット 上田	19:30～30 基礎代謝UP 中村
				19:45～45 ボディアタック 上田		19:30～60 ボディバランス 中村	⇒ 30日		

～21:00

※4月中の日曜・祝日のレッスンに関しましては、
 旧スケジュールと同様の時間帯・内容となっております。
 ※今後の情勢によっては、営業状況やレッスンが
 変更になる場合がございます。

平日 12:00～21:00
 日曜・祝日 10:00～17:00