

5月

## グループレッスンスケジュール

定員5名 予約制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
					/
3	4	5	6	7	8
/	/	/	シェイプアップエアロビ 岡井 12:10~12:50	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	4DSヨガ 岡井 11:10~11:50
10	11	12	13	14	15
シェイプアップエアロビ 岡井 15:10~15:50 肩腰のびのび体操 山田 18:40~19:20	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	楽ラク体操 岡井 11:40~12:20	シェイプアップエアロビ 岡井 12:10~12:50	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	4DSヨガ 岡井 11:10~11:50
17	18	19	20	21	22
肩腰のびのび体操 山田 13:10~13:50 シェイプアップエアロビ 岡井 15:10~15:50	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	楽ラク体操 岡井 11:40~12:20	シェイプアップエアロビ 岡井 12:10~12:50	/	4DSヨガ 岡井 11:10~11:50
24	25	26	27	28	29
シェイプアップエアロビ 岡井 15:10~15:50 肩腰のびのび体操 山田 18:40~19:20	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	楽ラク体操 岡井 11:40~12:20	シェイプアップエアロビ 岡井 12:10~12:50	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	4DSヨガ 岡井 11:10~11:50
31	<p>※お知り合いの方3名以上のご予約で上記スケジュール以外の希望の時間帯で受けていただけます。</p> <p>※レッスン開始10分以降の参加はご遠慮ください。</p> <p>※グループレッスンのみ参加される場合、レッスン開始10分前より施設内をご利用ください。</p> <p>※グループレッスン前後のご利用をされる際、別途料金が必要となります。</p> <p>※18:40~のレッスンは前日までのご予約をお願いします。</p>				
肩腰のびのび体操 山田 13:10~13:50					
シェイプアップエアロビ 岡井 15:10~15:50					

6月

## グループレッスンスケジュール

定員5名 予約制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	2 楽ラク体操 岡井 11:40~12:20	3 シェイプアップエアロビ 岡井 12:10~12:50	4 肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	5 4DSヨガ 岡井 11:10~11:50
7	8	9	10	11	12
シェイプアップエアロビ 岡井 15:10~15:50 肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	楽ラク体操 岡井 11:40~12:20	シェイプアップエアロビ 岡井 12:10~12:50	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	4DSヨガ 岡井 11:10~11:50
14	15	16	17	18	19
肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	楽ラク体操 岡井 11:40~12:20	シェイプアップエアロビ 岡井 12:10~12:50	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	4DSヨガ 岡井 11:10~11:50
21	22	23	24	25	26
シェイプアップエアロビ 岡井 15:10~15:50 肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	楽ラク体操 岡井 11:40~12:20	シェイプアップエアロビ 岡井 12:10~12:50	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	4DSヨガ 岡井 11:10~11:50
28	29	30			
シェイプアップエアロビ 岡井 15:10~15:50 肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	楽ラク体操 岡井 11:40~12:20			

※お知り合いの方3名以上のご予約で上記スケジュール以外の希望の時間帯で受けていただけます。

※レッスン開始10分以降の参加はご遠慮ください。

※グループレッスンのみ参加される場合、レッスン開始10分前より施設内をご利用ください。

※グループレッスン前後のご利用をされる際、別途料金が必要となります。

※翌月のスケジュールは毎月20日に配布します。20日が休診の場合、翌営業日に配布します。