

7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	2	3
			シェイプアップエアロビ 岡井 13:10~13:50	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	4DSヨガ 岡井 11:10~11:50
			シェイプアップエアロビ 岡井 14:10~14:50	ライフキネティック 佐々木 18:20~19:00	
5	6	7	8	9	10
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			肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	
肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00				ライフキネティック 佐々木 18:20~19:00	
12	13	14	15	16	17
	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50			肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	
				ライフキネティック 佐々木 18:20~19:00	
19	20	21	22	23	24
	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50				
26	27	28	29	30	31
	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50			肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	
				ライフキネティック 佐々木 18:20~19:00	

※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。

※18:20~のレッスンは前日までのご予約をお願いします。