

10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
				肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	キッズコーディネーション アカデミー 11:05~11:55 肩腰のびのび体操 山田 12:10~12:50
4	5	6	7	8	9
肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	シェイプアップエアロビ 向井 13:15~14:10 肩腰のびのび体操 山田 14:15~14:55			肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	キッズコーディネーション アカデミー 11:05~11:55 肩腰のびのび体操 山田 12:10~12:50
11	12	13	14	15	16
肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	シェイプアップエアロビ 向井 13:15~14:10 肩腰のびのび体操 山田 14:15~14:55			肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	キッズコーディネーション アカデミー 11:05~11:55 肩腰のびのび体操 山田 12:10~12:50
18	19	20	21	22	23
肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	シェイプアップエアロビ 向井 13:15~14:10 肩腰のびのび体操 山田 14:15~14:55			肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	キッズコーディネーション アカデミー 11:05~11:55 肩腰のびのび体操 山田 12:10~12:50
25	26	27	28	29	30
肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	シェイプアップエアロビ 向井 13:15~14:10 肩腰のびのび体操 山田 14:15~14:55			肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	キッズコーディネーション アカデミー 11:05~11:55 肩腰のびのび体操 山田 12:10~12:50

※キッズ・コーディネーションアカデミーの定員のみ6名とさせていただきます。

※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。

※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。