

11月

グループレッスンスケジュール

定員6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	4	5	6
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 14:10~14:50	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 14:15~14:55				肩腰のびのび体操 山田 12:10~12:50
8	9	10	11	12	13
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 14:10~14:50	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 14:15~14:55				肩腰のびのび体操 山田 12:10~12:50
15	16	17	18	19	20
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 14:10~14:50	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 14:15~14:55				肩腰のびのび体操 山田 12:10~12:50
22	23	24	25	26	27
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	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
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				

※キッズ・コーディネーションアカデミーの定員のみ7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。