

1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
					/
3	4	5	6	7	8
/	/	/		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
10	11	12	13	14	15
/	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			/	/
17	18	19	20	21	22
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
24	25	26	27	28	29
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
31	<p>※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。</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>※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。</p> <p>※18:20~のレッスンは前日までのご予約をお願いします。</p> <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>				
肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00					

2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 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	2	3	4 肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	5 キッズコーディネーション アカデミー 11:05~11:55
7	8 シェイプアップエアロビ 向井 13:15~14:10	9	10	11	12 キッズコーディネーション アカデミー 11:05~11:55
14	15 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	16	17	18 肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	19 キッズコーディネーション アカデミー 11:05~11:55
21 肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	22	23	24	25 肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	26 キッズコーディネーション アカデミー 11:05~11:55
28 肩腰のびのび体操 山田 18:20~19:00	<p>※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。</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>※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。</p> <p>※18:20~のレッスンは前日までのご予約をお願いします。</p> <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>				