

5月

グループレッスンスケジュール

定員7名 予約制

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3	4	5	6	7
				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
9	10	11	12	13	14
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		リズムステップ体操 山田 13:10~13:50	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
16	17	18	19	20	21
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		リズムステップ体操 山田 13:10~13:50	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
23	24	25	26	27	28
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		リズムステップ体操 山田 13:10~13:50	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
30	31	※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。 ※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。 ※シェイプアップエアロビの定員のみ6名とさせていただきます。			
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				

6月

グループレッスンスケジュール

定員7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
			リズムステップ体操 山田 13:10~13:50	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
6	7	8	9	10	11
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		リズムステップ体操 山田 13:10~13:50	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
13	14	15	16	17	18
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		リズムステップ体操 山田 13:10~13:50	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
20	21	22	23	24	25
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		リズムステップ体操 山田 13:10~13:50	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
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		リズムステップ体操 山田 13:10~13:50		

※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。

※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。
時間は40分間、金額はお一人1100円(税込)です。

※シェイプアップエアロビの定員のみ6名とさせていただきます。