

9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
				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
5	6	7	8	9	10
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
12	13	14	15	16	17
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	
19	20	21	22	23	24
	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 11:05~11:55
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				

※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。