

11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 | 5 |
| | 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 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 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 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 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 |
| 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。