

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
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				
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 4DSヨガ 福山 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
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 4DSヨガ 福山 14:15~14:55		シェイプアップ エアロビ 福山 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
22	23	24	25	26	27
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 4DSヨガ 福山 14:15~14:55		シェイプアップ エアロビ 福山 14:10~14:50	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
29	30	31			
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 4DSヨガ 福山 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5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名以上のご予約でグループレッスンを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。

キッズ・コーディネーションアカデミーのみ時間は50分、金額はお一人750円（税込）です。

※キッズ・コーディネーションアカデミーの対象学年 小学1年生~4年生 とさせていただきます。

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 シェイプアップ エアロビ 福山 13:40~14:20	2 肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	3
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		シェイプアップ エアロビ 福山 13:40~14:20	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 4DSヨガ 福山 14:15~14:55		シェイプアップ エアロビ 福山 13:40~14:20	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
19	20	21	22	23	24
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 4DSヨガ 福山 14:15~14:55		シェイプアップ エアロビ 福山 13:40~14:20	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
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 4DSヨガ 福山 14:15~14:55		シェイプアップ エアロビ 福山 13:40~14:20	肩腰のびのび体操 山田 14:10~14:50	

※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5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名以上のご予約でグループレッスンを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。

キッズ・コーディネーションアカデミーのみ時間は50分、金額はお一人750円（税込）です。

※キッズ・コーディネーションアカデミーの対象学年 小学1年生~4年生 とさせていただきます。