

# FITNESS AREA

2023  
11

- : 肩腰のびのび体操
- : シェイプアップエアロビ
- : キッズコーディネーション
- : 4DSヨガ

定員：7名 完全予約制

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

		1	2 担当：福山 13:05~13:55 担当：福山 14:05~14:55	3 休業日	4 担当：山田 11:05~11:55
6 担当：山田 18:10~19:00	7 担当：向井 13:10~14:05 担当：山田 14:10~15:00	8	9 担当：福山 13:05~13:55 担当：福山 14:05~14:55	10 担当：井上 14:05~14:55	11 担当：吉岡 11:05~11:55
13 担当：山田 18:10~19:00	14 担当：向井 13:10~14:05 担当：山田 14:10~15:00	15	16	17 担当：井上 14:05~14:55	18 担当：山田 11:05~11:55
20 担当：山田 18:10~19:00	21 担当：向井 13:10~14:05 担当：山田 14:10~15:00	22	23 休業日	24 担当：井上 14:05~14:55	25 担当：山田 11:05~11:55
27 担当：山田 18:10~19:00	28 担当：向井 13:10~14:05 担当：山田 14:10~15:00	29	30 担当：福山 13:05~13:55 担当：福山 14:05~14:55		



## グループレッスンについて

- 👉 開始5分前までに集合してください
- 👉 開始10分以降の参加はご遠慮ください
- 👉 グループレッスン前後に施設利用をされる場合は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  
(休診の場合、翌営業日)にお知らせします

スケジュール以外のご希望の時間帯で  
3名様以上のご予約に限り  
特別にグループレッスンも可能です  
時間:50分間  
料金:1名様あたり1500円(税込)



肩腰のびのび体操 シェイプアップ  
エアロビ



キッズコーディネーション  
アカデミー

4DSヨガ