

休館日
6日・20日

4月 サンドームレッスンプログラム

MON(月曜日)		TUE(火曜日)		WED(水曜日)		THU(木曜日)		FRI(金曜日)		SAT(土曜日)	SUN(日曜日)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
											2・4週目限定
10:15~10:45 ひきしめ 山角		10:00~10:45 はじめてエアロ 中村(今)		10:00~10:45 いきいきリズム 優生	ラジオ体操&ストレッチ ・火曜日 9:15~9:45 ・木曜日 9:30~10:00	10:15~10:45 簡単ウォーキング 小島	10:15~11:00 バレトン マユミ			10:30~11:30 HIPHOP教室 初心者コース MINORI	10:00~10:45 背骨 コンディショニング KANAKO
11:00~11:45 はじめてエアロ 山角	11:00~11:45 パワーヨガ 三浦	11:00~11:45 ZUMBA GOLD 中村(今)		11:00~11:45 リラックスヨガ 山口		11:00~11:45 ふまねっと 丸山	11:15~12:00 かんたんピラティス マユミ	11:15~12:00 疲労回復ストレッチ 小島			2・4週目限定
12:00~12:45 やさしいエアロ 金徳		12:00~12:45 美ユーター BodyWave 丸山		12:00~12:45 キック ファイト 優生		12:00~12:45 はじめてエアロ 山角	12:15~12:45 美しい骨盤 丸山			12:00~12:45 チャレンジヨガ MINORI	
復活				復活							
13:00~13:45 ZUMBA 金徳		13:00~13:45 スタイリッシュ エアロ 金徳		13:00~13:45 ZUMBA NANA		13:00~13:45 スタイリッシュ エアロ 金徳	13:00~13:30 ひきしめ 山角			13:00~13:45 ZUMBA 中村(今)	
14:00~14:45 Q-Ren ボディメンテナンス 五嶋		14:00~14:45 からだメンテナンス 柏崎		14:00~14:45 陰ヨガ 中村		14:00~14:45 DISCO WORLD 金徳	14:00~14:45 キック ファイト 優生				
		15:00~16:00 太極拳 原田						15:00~15:45 バレエストレッチ マユミ			
土門 優生IRによる格闘系新プログラム「キックファイト」導入！！											
										1・3・5週目 DISCO WOULD 担当中村(今)	
										2・4週目 ZUMBA 担当KANAKO	
19:00~19:45 DISCO WORLD 中村(今)					19:15~20:00 はじめてのヨガ MINORI	19:00~19:45 美ユーター BodyWave 丸山			19:00~19:45 アンチエイジング ヨガ 中村	18:45~19:30 DISCO WORLD or ZUMBA	Bスタジオ
20:00~20:45 ZUMBA 中村(今)					20:15~21:00 チャレンジヨガ MINORI	20:00~20:45 ZUMBA 中村(今)			20:00~20:45 陰ヨガ 中村	19:45~20:30 ダーマヨガ 中村	19:00~19:45 オールインワン プログラム~脂肪燃焼~ 三浦
		21:05~21:50 かんたんヨガ 柏崎				21:00~21:45 はじめての ピラティス 柏崎					20:00~20:45 リラックスフロー ヨガ 三浦

- 無料レッスン
- 有料レッスン
- 子供教室
- サークル利用

SUNDOME LESSON PROGRAM APR