

# 7月 特別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)
	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ
10:00	10:00~10:30 ひきしめ 山角	10:00~10:30 体幹トレーニング 中村	10:00~10:30 いきいきリズム 岡田 (Aスタジオ)	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチ 小島	10:00~10:45 パレト マユミ		10:00~10:45 背骨 コンディショニング KANAKO
11:00	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 はじめてエアロ 山角	11:15~12:00 かんたんピラティス マユミ		11:15~12:00 ZUMBA KANAKO
12:00						12:00~12:45 チャレンジヨガ MINORI	
12:30	12:15~13:00 DISCO WORLD 中村(今)	12:15~13:00 美ユーター BodyWave 丸山		12:15~13:00 からだメンテナンス 柏崎			
13:00			13:00~13:45 ZUMBA NANA		13:00~13:45 ZUMBA 藤本		
13:30	13:30~14:15 ZUMBA 中村(今)	13:30~14:15 キックファイト 優生		13:30~14:15 スタイリッシュ エアロ 金徳		13:15~14:00 ZUMBA 中村(今)	
14:00					Aスタジオ		
14:30			14:15~15:00 陰ヨガ 中村		14:15~15:00 パレエストレッチ マユミ		
15:00		15:00~16:00 太極拳 原田					
16:00						1・3・5週目 DISCO WOULD 担当中村(今)	
16:30						2・4週目 ZUMBA 担当KANAKO	
19:00	19:00~19:45 スタイリッシュ エアロ 金徳		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	18:45~19:30 オールインワン プログラム~脂肪燃焼~ 三浦
20:00							
20:30	20:15~21:00 キックファイト 優生		20:30~21:15 チャレンジヨガ MINORI	20:15~21:00 キックファイト 優生	20:15~21:00 陰ヨガ 中村	20:00~20:45 ダーマヨガ 中村	20:00~20:45 リラックスフロー ヨガ 三浦
21:00							
22:00							

SUNDOME LESSON PROGRAM JUL

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、  
当面の間、こちらの特別プログラムで  
行います。

なお、定員を縮小しております。

**Aスタジオ 12名**

**Bスタジオ 15名**

全てのレッスンの受付を**60分前**から  
とさせていただきます。

通常プログラムに戻る際は、  
HP・FaceBook・館内掲示にて  
お知らせいたします。