

休館日
7日・23日

9月 サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM SEP

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	Bスタジオ	Bスタジオ
	10:00~10:45 はじめてエアロ 山角		10:00~10:45 いきいきリズム 岡田		10:00~10:45 Super いきいきリズム 優生		10:15~10:45 ひきしめ 山角	10:00~10:45 いきいきリズム 岡田	10:00~10:45 パレト マユミ		2・4週目限定 10:00~10:45 背骨 コンディショニング KANAKO
										10:30~11:30 子供教室 HIPHOP教室 初心者コース MINORI	2・4週目限定 11:00~11:45 ZUMBA KANAKO
	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	11:00~11:45 はじめてエアロ 金徳	11:00~11:45 かんたんピラティス マユミ		
	12:00~12:45 DISCO WOULD 中村(今)		12:00~12:45 美ューティー Body Wave 丸山		12:00~12:45 DISCO WORLD 金徳		12:00~12:45 からだメンテナンス 柏崎			12:00~12:45 チャレンジヨガ MINORI	
	13:00~13:45 スタイリッシュ エアロ 金徳		13:00~13:45 キック ファイト 優生		13:00~13:45 ZUMBA NANA		13:00~13:45 スタイリッシュ エアロ 金徳		13:00~13:45 ZUMBA 藤本	13:00~13:45 ZUMBA 中村(今)	
	14:00~14:45 かんたんヨガ 柏崎		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 キック ファイト 優生		14:00~14:45 パレエストレッチ マユミ		
			15:00~16:00 太極拳 原田								
■Aスタジオ定員・・・12名		■Bスタジオ・・・定員15名									
										1・3・5週目 DISCO WOULD 担当中村(今)	
										2・4週目 ZUMBA 担当KANAKO	
	19:00~19:45 ZUMBA 中村(今)										Bスタジオ
					19:15~20:00 はじめてのヨガ MINORI		19:00~19:45 DISCO WORLD 金徳		19:00~19:45 アンチエイジング ヨガ 中村	18:45~19:30 DISCO WORLD or ZUMBA	19:00~19:45 オールインワン プログラム～脂肪燃焼～ 三浦
	20:00~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田				20:15~21:00 チャレンジヨガ MINORI		20:00~20:45 美ューティー Body Wave 丸山		20:00~20:45 陰ヨガ 中村	19:45~20:30 ダーマヨガ 中村	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