

休館日  
5日・19日

# 10月 サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM OCT

	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	10:00~10:45 はじめてエアロ 山角	10:00~10:45 ZUMBA 藤本 <b>増設!</b>		10:00~10:45 いきいきリズム 岡田		10:00~10:45 はじめてエアロ 山角		<b>復活!</b> 10:15~10:45 ひきしめ 阿部	10:00~10:45 Super いきいきリズム 優生	10:00~10:45 バレトン マユミ	10:30~11:30 子供教室	10:00~10:45 背骨 コンディショニング KANAKO
11:00	11:00~11:30 ひきしめ 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		<b>復活!</b> 11:00~11:45 はじめてエアロ 阿部	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	HIPHOP教室 初心者コース MINORI	11:00~11:45 ZUMBA KANAKO <b>2・4週目限定</b>
12:00		12:00~12:45 スタイリッシュ エアロ 金徳		12:00~12:45 美ユーター 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		<b>増設!</b> 12:00~12:45 美ユーター Body Wave 藤本	12:00~12:45 チャレンジヨガ MINORI	
13:00		13:00~13:45 かんたんヨガ 柏崎		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		14:00~14:45 DISCO WORLD 金徳		14:00~14:45 ZUMBA 三間 <b>復活!</b>		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 バレエストレッチ マユミ			
15:00				15:00~16:00 太極拳 原田		<b>ラジオ体操 第一・第二</b> ・火曜日 9:30~9:45 ・木曜日 9:45~10:00						

■Aスタジオ定員・・・12名

■Bスタジオ・・・定員19名

1・3・5週目  
DISCO WOULD  
担当中村(今)  
2・4週目  
ZUMBA  
担当KANAKO

19:00		19:00~19:45 ZUMBA イミ <b>デビュー!</b>									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		20:00~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田				19:15~20:00 はじめてのヨガ MINORI		19:00~19:45 ピラティス 長田 <b>NEW!</b>		19:00~19:45 アンチエイジング 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
21:00						20:15~21:00 チャレンジヨガ MINORI		20:00~20:45 ZUMBA 三間 <b>復活!</b>		20:00~20:45 陰ヨガ 中村		
22:00												

- 無料レッスン
- 有料レッスン
- 子供教室
- サークル利用