

休館日  
2日・16日

# 11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	Bスタジオ	Bスタジオ
10:00	10:00~10:45 ボディシェイプ &ストレッチ 中村(今)	10:00~10:45 ZUMBA 藤本		10:00~10:45 いきいきリズム 岡田		10:00~10:45 ボディシェイプ &ストレッチ 山角		10:00~10:45 ふまねっと 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		15・29日限定 10:00~10:45 背骨 コンディショニング KANAKO
11:00	11:00~11:45 Super いきいきリズム 優生	11:00~11:45 パワーヨガ 三浦		11:00~11:45 ZUMBA GOLD 中村(今)		11:00~11:45 リラククスヨガ 山口		11:00~11:45 かんたんステップ 阿部	NEW! 11:00~11:45 ビギナーエアロ 優生	11:00~11:45 かんたんピラティス マユミ	10:30~11:30 子供教室 HIPHOP教室 初心者コース MINORI	15・29日限定 11:00~11:45 ZUMBA KANAKO
12:00	12:00~12:30 美しい骨盤 柏崎	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		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		NEW! 13:00~13:45 ビギナーエアロ 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 キックファイト 優生		14:00~14:45 ZUMBA 三間		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		ラジオ体操 第一・第二 ・火曜日 9:30~9:45 ・木曜日 9:45~10:00						
16:00	■Aスタジオ定員・・・12名					■Bスタジオ・・・定員19名						
19:00		19:00~19:45 ZUMBA イミ				19:15~20:00 はじめてのヨガ MINORI		19:00~19:45 美ユーター Body Wave 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	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				20:15~21:00 チャレンジヨガ MINORI		20:00~20:45 ZUMBA 三間		20:00~20:45 陰ヨガ 中村	19:45~20:30 ダーマヨガ 中村	20:00~20:45 リラククスフロー ヨガ 三浦
21:00								21:00~21:45 ピラティス 長田				
22:00												

- 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 NOV





