休館日
1～5日・18日

1月　サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM JAN

	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	子供教室 10：30～11：30 HIPHOP教室 初心者コース MINORI	2・4週目限定 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 Wの刺激 藤本		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 かんたんステップ 阿部	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		2・4週目限定 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 美ューティー Body Wave MAKO		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 美ューティー 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		変更しました！ 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		変更しました！ 14:00～14:45 DISCO WORLD 金徳		14:00～14:45 ZUMBA 三間		14:00～14:45 陰ヨガ 中村		変更しました！ 14:00～14:45 ZUMBA イミ	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								
16:00												
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 美ューティー Body Wave MAKO		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 ビギナーエアロ 優生
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		変更しました！ 20:00～20:45 ビギナーエアロ 優生		20:00～20:45 陰ヨガ 中村	19:45～20:30 ダーマヨガ 中村	20:00～20:45 キックファイト 優生
21:00								21:00～21:45 ピラティス 長田				
22:00												

ラジオ体操　第一・第二
・火曜日　9:30～ 9:45
・木曜日　9:30～ 9:45

■Aスタジオ定員・・・12名　■Bスタジオ・・・定員19名

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

無料レッスン
有料レッスン
子供教室
サークル利用