

休館日
7日・21日

6月 サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM JUN

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 ボディシェイプ &ストレッチ 山角	10:00~10:45 ZUMBA 藤本		10:00~10:45 コアトレーニング 高野	10:00~10:45 Super いきいきリズム 優生			10:00~10:45 ふまねっと 阿部	10:00~10:45 ボディシェイプ &ストレッチ 川森	10:00~10:45 バレトン マユミ	10:30~11:30 子供教室 HIPHOP教室 初心者コース MINORI	
11:00~11:45 Super いきいきリズム 岡田	11:00~11:45 Wの刺激 藤本		11:00~11:45 美しい骨盤 金徳	11:00~11:45 ボディシェイプ &ストレッチ 高森	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		
12:00~12:45 美しい骨盤 MAKO	12:00~12:45 スタイリッシュ エアロ 金徳		12:00~12:45 ポールde 筋膜リリース 金徳		12:00~12:45 らくらくエアロ RIKA		12:00~12:45 ヨガ 長田		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	
	13:00~13:45 DISCO WORLD 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 ハイレングス トレーニング 高森	
	14:00~14:45 美ユーター Body Wave MAKO		14:00~14:45 ZUMBA 三間		14:00~14:45 陰ヨガ 中村		14:00~14:45 ZUMBA イミ	14:00~14:45 バレエストレッチ マユミ		14:00~14:45 ZUMBA 岡田	
			15:00~16:00 太極拳 原田		ラジオ体操 第一・第二 火曜日・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					
										18:45~19:30 美ユーター Body Wave MAKO	19:00~19:45 ファイティング エアロ 優生
	19:00~19:45 ZUMBA イミ					19:00~19:45 ZUMBA 岡田		19:00~19:45 背骨 コンディショニング NANA	19:00~19:45 アンチエイジング ヨガ 中村		
						20:00~20:45 リラックス ストレッチ 金徳		20:00~20:45 ZUMBA NANA	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
	20:00~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田										

- 無料レッスン
- 有料レッスン
- 子供教室
- サークル利用

デビュー!

変更