

8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)

Bスタジオ

10:00	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 岡田	10:00~10:45 ポディシェイプ &ストレッチ 川森	10:00~10:45 ふまねっと 阿部	10:00~10:45 バレトン マユミ		
11:00	11:00~11:45 美しい骨盤 MAKO	11:00~11:45 ポディシェイプ &ストレッチ 高森	11:00~11:45 リラクソヨガ 山口	11:00~11:45 かんたんステップ 阿部	11:00~11:45 かんたんピラティス マユミ		
12:00	12:00~12:45 ZUMBA 藤本	12:00~12:45 キックファイト 優生	12:00~12:45 らくらくエアロ RIKA	12:00~12:45 ポールde 筋膜リリース 金徳	12:00~12:45 美ユーター Body Wave 藤本	12:00~12:45 美しい骨盤 MAKO	
13:00	13:00~13:45 Wの刺激 藤本	13:00~13:45 ZUMBA 岡田	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 美ユーター Body Wave MAKO	
14:00	14:00~14:45 スタイリッシュ エアロ 金徳	NEW! 14:00~14:45 ピラティス 高瀬	14:00~14:45 陰ヨガ 中村	14:00~14:45 ZUMBA イミ	NEW! 14:00~14:45 フロアバレエ マユミ	14:00~14:45 ZUMBA 岡田	
15:00		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				

Bスタジオ定員 19名

19:00	19:00~19:45 ZUMBA イミ	19:00~19:45 DISCO WORLD 金徳	19:00~19:45 ハイレングス トレーニング 高森	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	18:45~19:30 ハイレングス トレーニング 高森	19:00~19:45 ファイティング エアロ 優生
20:00	20:00~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田	20:00~20:45 美ユーター Body Wave MAKO	20:00~20:45 ZUMBA 岡田	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

SUNDOME LESSON PROGRAM AUG

《耐震工事期間中のご利用について》

8月15日(日)~11月30日(火)

■職員玄関から入退館願います。

■駐車場は第2駐車場または第3駐車場をご利用下さい。

■更衣室の利用はできません。

■お手洗いはアリーナ内または武道館のお手洗いをご利用下さい。

■水素水サーバーはご利用いただけます。

●レッスンの開始時間の
60分前より受付開始となります。

●終了後はスタッフが消毒作業・換気を行いますので速やかに退出をお願いいたします。

●続けてご参加される場合でも、受付は
1レッスンごととさせていただきます。