

10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							
9:30		9:30~9:45 ラジオ体操		9:30~9:45 ラジオ体操			
		変更	変更	変更			
10:00	10:00~10:45 コアトレーニング 高野	10:00~10:45 ポディシェイプ &ストレッチ 川森	10:00~10:45 Super いきいきリズム 優生	10:00~10:45 ポディシェイプ &ストレッチ 川森	10:00~10:45 パレト マユミ		
	変更	変更		変更			
11:00	11:00~11:45 疲労回復 ストレッチ 金徳	11:00~11:45 美しい骨盤 金徳	11:00~11:45 リラックスヨガ 山口	11:00~11:45 Super いきいきリズム 優生	11:00~11:45 かんたんピラティス マユミ		
						変更	
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 美ューティー Body Wave 藤本	12:00~12:45 ポディシェイプ &ストレッチ 高森	
		変更					
13:00	13:00~13:45 Wの刺激 藤本	13:00~13:45 ピラティス 高瀬	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 美ューティー Body Wave MAKO	
		NEW!				変更	
14:00	14:00~14:45 DISCO WORLD 金徳	14:00~14:45 ヨガ 高瀬	14:00~14:45 陰ヨガ 中村	14:00~14:45 ZUMBA イミ	14:00~14:45 フロアバレエ マユミ	14:00~14:45 ポールde 筋膜リリース 丸山	
15:00		15:00~16:00 太極拳 原田					
16:00	Bスタジオ定員 19名						
			変更			18:45~19:30 ハイレングス トレーニング 高森	
19:00	19:00~19:45 ZUMBA イミ	19:00~19:45 スタイリッシュ エアロ 金徳	19:00~19:45 キックファイト 優生	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		19:00~19:45 ファイティング エアロ 優生
		変更	変更			19:45~20:30 ダーマヨガ 中村	デビュー!
20:00	20:00~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田	20:00~20:45 美ューティー Body Wave MAKO	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		20:00~20:45 Q-Ren ボディメンテナンス 川森
21:00							
22:00							

SUNDOME LESSON PROGRAM OCT

《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。