

休館日
6日・20日・31日

12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 高森		10:00~10:45 コアトレーニング 高野		10:00~10:45 ボディシェイプ &ストレッチ 川森		10:00~10:45 コアトレーニング 平野		10:00~10:45 ボディシェイプ &ストレッチ 優生	10:00~10:45 バレトン マユミ		
11:00 11:00~11:45 かんたん ストレッチ 金徳		11:00~11:45 美しい骨盤 MAKO		復活! 11:00~11:45 はじめてエアロ 優生	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		復活! 11:00~11:45 はじめてエアロ 優生	11:00~11:45 かんたんピラティス マユミ		
	12:00~12:45 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 ボールde 筋膜リリース 金徳		12:00~12:45 美ユーター Body Wave 藤本		
	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 美ユーター Body Wave MAKO	
	NEW! 14:00~14:45 ダンス エクササイズ 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 バレエストレッチ マユミ		14:00~14:45 ボールde 筋膜リリース MAKO	
			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					
			NEW! 19:00~19:45 STRONG NATION 高森		変更 19:00~19:45 美ユーター Body Wave MAKO		19:00~19:45 背骨 コンディショニング NANA		NEW! 19:00~19:45 ダンス エクササイズ 金徳	変更 19:00~19:45 陰ヨガ 中村	19:00~19:45 ファイティング エアロ 優生
	20:00~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田		変更 20:00~20:45 Q-Ren ボディメンテナンス 川森		変更 20:00~20:45 ZUMBA イミ		20:00~20:45 ZUMBA NANA		変更 20:00~20:45 ボールde からだメンテナンス 金徳	20:00~20:45 ダーマヨガ 中村	20:00~20:45 Q-Ren ボディメンテナンス 川森

SUNDOME LESSON PROGRAM DEC