休館日
1～5日・17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 髙森		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		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		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		12:00～12:45 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 美ユーティー Body Wave 藤本		
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 美ユーティー Body Wave MAKO	
14:00		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				15:00～16:00 太極拳 原田								
16:00	■Aスタジオ：定員12名						■Bスタジオ：定員19名					
19:00		19:00～19:45 ZUMBA イミ		19:00～19:45 STRONG NATION 髙森		NEW！ 19:00～19:45 誰でもかんたん HIPHOP 樋口		19:00～19:45 背骨 コンディショニング NANA		19:00～19:45 ダンス エクササイズ 金徳	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		20:00～20:45 ヨガ＆ピラティス 堀田		20:00～20:45 Q-Ren ボディメンテナンス 川森		20:00～20:45 ZUMBA イミ		20:00～20:45 ZUMBA NANA		20:00～20:45 ボールde からだメンテンナンス 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
22:00												

ラジオ体操　第一・第二
火曜日・木曜日
9:30～ 9:45