休館日
4日・19日

7月　サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM JUL

	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 中田		10:00〜10:45 コアトレーニング 藤野		10:00〜10:45 ボディシェイプ &ストレッチ 藤野		10:00〜10:45 いきいきリズム 阿部		変更 10:00〜10:45 ボディシェイプ &ストレッチ 長谷川	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 金徳		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 かんたんステップ 阿部		11:00〜11:45 美しい骨盤 金徳	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 ZUMBA 田中		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 田中	
14:00		14:00〜14:45 スタイリッシュ エアロ 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 ZUMBA 田中	
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				変更 19:00〜19:45 かんたんヨガ 川森		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		変更 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 STRONG NATION 高森
20:00		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		20:00〜20:45 ZUMBA イミ		20:00〜20:45 ZUMBA NANA		変更 20:00〜20:45 ボールde 体メンテナンス 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
21:00		変更 21:00〜21:45 ZUMBA Asami										
22:00												

ラジオ体操　第一・第二
火曜日・木曜日
9:30〜 9:45