

休館日  
5日・19日

# 12月 サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM DEC

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 藤野		10:00~10:45 ノルディック ウォーキング 小島	走路	10:00~10:45 ボディシェイプ &ストレッチ 中田		10:00~10:45 いきいきリズム 阿部		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 松田	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 ZUMBA 田中		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 中田		12:00~12:45 ZUMBA 藤本		
	13:00~13:45 STRONG Nation 藤野		13:00~13:45 ピラティス 高瀬		13:00~13:45 ZUMBA NANA		13:00~13:45 ZUMBA イミ	変更	13:00~13:45 Wの刺激 藤本	13:00~13:45 美ユーター Body Wave 田中	
	14:00~14:45 リラックス ストレッチ 金徳		14:00~14:45 ヨガ 高瀬		14:00~14:45 陰ヨガ 中村		14:00~14:45 スタイリッシュ エアロ 金徳	変更	14:00~14:45 パレエストレッチ マユミ	14:00~14:45 ZUMBA 田中	
			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

					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 STRONG Nation 高森	19:00~19:45 陰ヨガ 中村	
			19:15~20:00 らくらくエアロ 佐藤								
	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田		20:15~21:00 かんたんヨガ 川森		20:00~20:45 ZUMBA イミ		20:00~20:45 ZUMBA NANA		20:00~20:45 Q-Ren ボディメンテナンス 川森	20:00~20:45 ダーマヨガ 中村	
	21:00~21:45 ZUMBA Asami										

1時間