休館日
1～3日・16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 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		12:00～12:45 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 中田		12:00～12:45 ZUMBA 藤本		
13:00		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		13:00～13:45 Wの刺激 藤本	13:00～13:45 美ユーティー Body Wave 田中	
14:00		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	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 1時間								

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				19:15～20:00 らくらくエアロ 佐藤		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	
20:00		19:45～20:45 ヨガ＆ピラティス 堀田 1時間		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		21:00～21:45 ZUMBA Asami										