休館日
6日・20日

3月　サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM MAR

	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		走路 10:00〜10:45 ノルディック ウォーキング 小島		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 清口	10:00〜10:45 バレトン マユミ		
30												
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 松田		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		
30				変更								
12:00		12:00〜12:45 ZUMBA 藤本		12:00〜12:45 らくらくエアロ 佐藤		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	KANAKO 土曜日レッスン 4日・18日 開催	
30											復活	
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 フリースタイル ダンス KANAKO	
30											復活	
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 KANAKO	
30												
15:00				1時間 15:00〜16:00 太極拳 原田								
30												

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15名　■Bスタジオ：定員25名

30												
19:00				復活 19:00〜19:45 背骨 コンディショニング KANAKO		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	
30												
20:00		1時間 19:45〜20:45 ヨガ＆ピラティス 堀田		復活 20:00〜20:45 ZUMBA KANAKO		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	
30												
21:00		21:00〜21:45 ZUMBA Asami										
30												
22:00												