休館日
3日・17日

4月　サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM APR

	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	デビュー 10:00〜10:45 ボディシェイプ 押切		走路 10:00〜10:45 ノルディック ウォーキング 小島		変更 10:00〜10:45 ボディシェイプ &ストレッチ 川森		変更 10:00〜10:45 はじめてエアロ 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		
11:00	デビュー 11:00〜11:45 かんたん ストレッチ 押切		復活 11:00〜11:45 美しい骨盤 柏崎		デビュー 11:00〜11:45 いきいきリズム 服部	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	KANAKO 土曜日レッスン 8日・22日 開催	
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		変更 12:00〜12:45 かんたんヨガ 川森		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 フリースタイル ダンス KANAKO	
14:00		14:00〜14:45 ボールde 筋膜リリース 松田		14:00〜14:45 ヨガ 高瀬		復活 14:00〜14:45 背骨 コンディショニング 柏崎		復活 14:00〜14:45 ピラティス 柏崎	14:00〜14:45 バレエストレッチ マユミ		14:00〜14:45 ZUMBA KANAKO	
15:00			1時間 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15名　　■Bスタジオ：定員25名

19:00				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		変更 19:00〜19:45 リラックスヨガ フロー 中村	19:00〜19:45 陰ヨガ 中村	
20:00		1時間 19:45〜20:45 ヨガ＆ピラティス 堀田		20:00〜20:45 ZUMBA KANAKO		20:00〜20:45 ZUMBA イミ		20:00〜20:45 ZUMBA NANA		変更 20:00〜20:45 ヨガの呼吸と セルフメンテナンス 中村	20:00〜20:45 ダーマヨガ 中村	
21:00		21:00〜21:45 ZUMBA Asami										
22:00												