休館日
７日・２１日

8月　サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM AUGUST

	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 押切	28日のみ開催	走路 10:00～10:45 ノルディックウォーキング 小島		10:00～10:45 いきいきリズム 服部		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 溝口	10:00～10:45 バレトン マユミ		
30												
11:00	変更 11:00～11:30 かんたんストレッチ 押切	10:45～11:30 らくらくエアロ RIKA	11:00～11:45 美しい骨盤 柏崎		11:00～11:30 かんたんストレッチ スタッフ	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											KANAKO 土曜日レッスン 12日・26日 開催	
12:00		12:00～12:45 ZUMBA 藤本		12:00～12:45 ZUMBA イミ		変更 12:00～12:45 背骨 コンディショニング 柏崎	3・17・31日 Q-Renボディ メンテナンス 10・24日 かんたんヨガ	隔週 12:00～12:45 隔週レッスン 川森		12:00～12:45 ZUMBA 藤本		
30												
13:00		隔週 13:00～13:45 隔週レッスン スタッフ		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												
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		変更 14:00～14:45 隔週レッスン		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	
30												
15:00				1時間 15:00～16:00 太極拳 原田	2・16日 らくらくエアロ RIKA 9・23・30日 ボールde 筋膜リリース 松田		ラジオ体操 火曜日・木曜日 9:30～ 9:45					
30												
16:00	各週レッスン 14日 STRONG Nation 藤野 28日 Q-Renボディ メンテナンス 川森		■Aスタジオ：定員15名				■Bスタジオ：定員25名					
30												
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		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	
30												
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 Asami		20:00～20:45 ZUMBA NANA		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	
30												
21:00												
30												
22:00												