

休館日
6日・20日

11月 サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM NOV

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
10:00~10:30 ボディシェイプ 押切		10:00~10:30 ボディシェイプ 溝口		10:00~10:30 ロコモ予防運動 柏崎		10:00~10:30 あおたけ&ラジオ体操 小島		10:00~10:30 かんたんストレッチ 松田	10:00~10:45 パレト マユミ		
10:45~11:15 かんたんストレッチ 押切		10:45~11:15 かんたんステップ 溝口		11:00~11:30 はじめてエアロ 阿部	11:00~11:45 リラックスヨガ 山口	10:45~11:15 ノルディックウォーキング 小島		10:45~11:15 いきいきリズム 服部	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 イミ		12:00~12:45 DISCO WORLD 阿部	2日・16日・30日 Q-Renボディ メンテナンス	12:00~12:45 隔週レッスン 川森		12:00~12:45 ZUMBA 藤本	KANAKO 土曜日レッスン 18日 開催	
	13:00~13:45 やさしい ホームヨガ 岡安 由美子		13:00~13:45 ピラティス 高瀬	1日・8日 15日・29日 らくらくエアロ RIKA	13:00~13:45 隔週レッスン	9日・23日 かんたんヨガ	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	
	14:00~14:45 ボールde 筋膜リリース 松田		14:00~14:45 ヨガ 高瀬	22日 ボールde 筋膜リリース 松田	14:00~14:45 ZUMBA NANA		14:00~14:45 背骨 コンディショニング 柏崎	14:00~14:45 バレエストレッチ マユミ		14:00~14:45 ZUMBA KANAKO	
			15:00~16:00 太極拳 原田								

■Aスタジオ：定員20名

■Bスタジオ：定員25名

			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 らくらくエアロ 白石		19:00~19:45 各週 STRONG Nation 藤野
	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 ピラティス 柏崎		20:00~20:45 ZUMBA Asami
										18日・25日 Q-Renボディ メンテナンス 川森