

休館日
1~3日・15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	10:00~10:30 ボディシェイプ 押切		10:00~10:30 かんたんストレッチ 松田	変更	10:00~10:30 健康体操 柏崎	変更	10:00~10:30 あおたけ&ラジオ体操 小島		10:00~10:30 ボディシェイプ 溝口	10:00~10:45 パレトン マユミ		
11:00	10:45~11:15 かんたんストレッチ 押切		10:45~11:15 いきいきリズム 服部	変更	10:45~11:15 かんたんストレッチ スタッフ		10:45~11:15 ノルディックウォーキング 小島	走路	10:45~11:15 かんたんステップ 溝口	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 イミ	10日・24日 美しい骨盤 松田	12:00~12:45 隔週レッスン	4日・18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		
13:00		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	17日・31日 背骨 コンディショニング 柏崎	13:00~13:45 隔週レッスン	11日・25日 かんたんヨガ	13:00~13:45 ZUMBA イミ		13:00~13:45 Wの刺激 藤本		
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	17日・24日 らくらくエアロ RIKA	14:00~14:45 ZUMBA NANA		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			
15:00			15:00~16:00 太極拳 原田	1時間	10日・31日 ボールde 筋膜リリース 松田							

■Aスタジオ：定員20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 ピラティス ERI	NEW	19:00~19:45 らくらくエアロ 白石	19:00~19:45 各週レッスン スタッフ		
20:00	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田		20:00~20:45 ZUMBA KANAKO	1時間	20:00~20:45 ZUMBA Asami				20:00~20:45 ヨガ 柏崎	20:00~20:45 ZUMBA Asami		
21:00												
22:00												

6日
Q-Renボディ
メンテナンス
川森
各週
13日
ヨガ
柏崎
20日
代行版で
お知らせ致します
28日
燃焼トレーニング
溝口