

休館日

3日・17日

# 2月 サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM Feb.

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 スタッフ		10:00~10:30 健康体操 柏崎		10:00~10:30 あおたけ&ラジオ体操 小島	10:00~10:30 かんたんステップ 松田	10:00~10:45 バレトン マユミ		
	10:45~11:15 かんたんストレッチ 押切		10:45~11:15 かんたんストレッチ スタッフ	10:45~11:15 かんたんストレッチ スタッフ			10:45~11:15 ブルディックウォーキング 小島	10:45~11:15 かんたんストレッチ 松田	11:00~11:45 バレトン マユミ		
	12:00~12:45 ZUMBA 藤本		12:00~12:45 ZUMBA イミ	5日・19日・26日 らくらくエアロ RIKA		12:00~12:45 背骨 コンディショニング 柏崎	26日 キックファイ 土門	12:00~12:45 バレトン スタンディングフロー 増山	12:00~12:45 ポールde 筋膜リリース 松田	14日 ビギナーエアロ 土門	
	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	12日 腰らく教室 柏崎		13:00~13:45 隔週レッスン		13:00~13:45 ZUMBA イミ	13日 ZUMBA Asami	13:00~13:45 ZUMBA 藤本	
	14:00~14:45 テーマパーク ジャズダンス 川上 さゆり		14:00~14:45 ヨガ 高瀬			14:00~14:45 ランランエアロ 白石	5日 ピラティス 柏崎	14:00~14:45 ポールde 筋膜リリース 松田	14:00~14:45 バレエストレッチ マユミ		
			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 ■和室：定員10名

		和室									
		19:00~19:45 かんたんヨガ 川森		19:00~19:45 誰でもかんたん HIPHOP 樋口		19:00~19:45 キックファイ 土門		19:00~19:45 背骨 コンディショニング 柏崎	21日 かんたんヨガ：川森	19:00~19:45 初心者向け簡単 ダンス(入門) Asami	
	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田		20:00~20:45 Q-Ren ボディメンテナンス 川森		20:00~20:45 ZUMBA Asami			20:00~20:45 ピラティス 柏崎	28日 肩らく教室：柏崎(妹)	20:00~20:45 ZUMBA Asami	
									21日 Q-renボディメンテナンス 川森		
									28日 STRONG Nation 藤野		