

休館日

3日・17日

3月 サンドームレッスンプログラム

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 パレトン 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 ノ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 ピラティス マユミ		
	12:00~12:45 ZUMBA 藤本	4日 背骨 コンディショニング KANAKO	12:00~12:45 ZUMBA イミ	5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	5日 背骨 コンディショニング KANAKO	12:00~12:45 パレトン スタンディングフロー 増山	7日 ヨガ Momoko	12:00~12:45 ランランエアロ 白石		
	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 Q-Ren ボディメンテナンス 川森		13:00~13:45 隔週レッスン		13:00~13:45 ZUMBA イミ	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	18日 ポールDe 筋膜リリース 松田	14:00~14:45 ヨガ 高瀬		19日 ピラティス 柏崎	14:00~14:45 フラダンス 春菜	27日 肩らく教室 柏崎(妹)	14:00~14:45 ポールde 筋膜リリース 松田	14:00~14:45 パレオストレッチ マユミ		
			15:00~16:00 太極拳 原田								
<p>■Aスタジオ：定員20名 ■Bスタジオ：定員25名 ■和室：定員10名</p>											
			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 美尻メイクパレトン Momoko	19:00~19:45 背骨 コンディショニング 柏崎		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 睡眠向上ヨガ Momoko	20:00~20:45 ピラティス 柏崎		20:00~20:45 ZUMBA Asami	

SUNDOME LESSON PROGRAM Mar.