

休館日
7日・21日

4月 サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM APR.

	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 ボディシェイプ スタッフ		10:00~10:30 ボディシェイプ スタッフ		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		
11:00		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 ストレッチポール 松田	11:00~11:45 ピラティス マユミ		
12:00		12:00~12:45 ZUMBA 藤本		12:00~12:45 ZUMBA イミ	2日・23日 らくらくエアロ RIKA	12:00~12:45 ポールDe 筋膜リリース 松田	16日 背骨 コンディショニング 柏崎	12:00~12:45 バレトン スタンディングフロー 増山	12:00~12:45 美姿勢 肩らく&腰らく教室 伊藤響	25日 ヨガ Momoko		
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	9日・16日・30日 テーマパーク ジャズダンス 川上さゆり	13:00~13:45 隔週レッスン	30日 Q-ren ボディメンテナンス 川森	13:00~13:45 ZUMBA イミ	13:00~13:45 ZUMBA 藤本			
14:00		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 フラダンス 春菜		14:00~14:45 ストポ& 筋膜リリース 野田	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								

■Aスタジオ：定員20名 ■Bスタジオ：定員25名

19:00			19:00~19:45 からだ コンディショニング 伊藤響		19:00~19:45 誰でもかんたん HIPHOP 樋口	19:00~19:45 美尻メイクバレトン Momoko	4日・18日 ヨガ RIKA	19:00~19:45 隔週レッスン	4日・18日 やさしいエアロ RIKA	19:00~19:45 ステップ初中級 野田
20:00	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田		20:00~20:45 コア&ストレッチ 伊藤響		20:00~20:45 ZUMBA Asami	20:00~20:45 睡眠向上ヨガ Momoko	11日 20:00~20:45 ピラティス 柏崎	20:00~20:45 隔週レッスン	11日 背骨 コンディショニング 柏崎	20:00~20:45 ZUMBA Asami
21:00							25日 20:00~20:30 ストレッチ 白石		25日 らくらくエアロ 白石	