

休館日
2日・16日

6月 サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM June

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 松田		10:00~10:30 ボディシェイプ 川森		10:00~10:30 ボディシェイプ 川森		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 松田		10:45~11:15 かんたんストレッチ 川森		10:45~11:15 かんたんストレッチ 川森	走路	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	
	12:00~12:45 ZUMBA 藤本		12:00~12:45 ZUMBA イミ		12:00~12:45 ポールDe 筋膜リリース 松田		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		
	13:00~13:45 やさしい ホームヨーガ 岡安 由美子		13:00~13:45 ピラティス 高瀬		13:00~13:45 らくらくエアロ RIKA		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		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retch 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</p>											
			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	13日・27日 やさしいエアロ RIKA 6日・20日 背骨 コンディショニング 柏崎	19:00~19:45 週替わりレッスン		19:00~19:45 ランランステップ 野田	
	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田		20:00~20:45 コアトレ&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		20:00~20:45 週替わりレッスン	13日・27日 ヨガ RIKA 6日・20日 ピラティス 柏崎	20:00~20:45 ZUMBA Asami	