

ゴールデンウィーク サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM GW

2日(土曜日)		3日(日曜日)		4日(月曜日)		5日(火曜日)		6日(水曜日)		7日(木曜日)	
B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
10:00							10:00~10:30 ボディシェイプ 伊藤		10:00~10:30 ボディシェイプ 押切		
11:00							10:45~11:15 かんたんストレッチ 伊藤		10:45~11:15 かんたんストレッチ 押切		
12:00					12:00~12:45 ZUMBA 藤本		12:00~12:45 ZUMBA イミ		12:00~12:45 筋膜リリース 伊藤		
13:00					13:00~13:45 マットサイエンス 佐竹		13:00~13:45 ピラティス 柏崎		13:00~13:45 らくらくエアロ RIKA		
14:00					14:00~14:45 やさしい ホームヨガ 岡安		14:00~14:45 ヨガ 柏崎		14:00~14:45 かんたんヨガ RIKA		
15:00											
16:00	■Aスタジオ：定員20名 ■Bスタジオ：定員25名										
19:00	19:00~19:45 ストロング ネーション 井崎								19:00~19:45 美姿勢 肩らく教室 伊藤馨		19:00~19:45 誰でもかんたん HIPHOP 樋口
20:00	20:00~20:45 ZUMBA Asami				19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田				20:00~20:45 シャドーファイト 伊藤馨		20:00~20:45 ZUMBA Asami
21:00											
22:00											

休館日

1時間