

シルバーウィーク特別プログラム（9月22日更新）

休館日 7日・24日												シルバーウィークプログラム											
21日(月曜日)				22日(火曜日)				23日(水曜日)				24(木曜日)				25日(金曜日)				26日(土曜日)		27日(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												休館日		10:00～10:30 ボディシェイプ 佐竹		10:00～10:45 バレトン マユミ							
30														10:45～11:15 かんたんストレッチ 佐竹									
11:00																11:00～11:45 ピラティス マユミ							
30																							
12:00		12:00～12:45 ZUMBA 藤本								12:00～12:45 肩らく教室 佐竹						12:00～12:45 My エアロ 松田							
30																							
13:00		13:00～13:45 ハワイアンフラ ※基礎ステップ 春菜				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 かんたんHIPHOP KANAKO							
30																							
14:00		14:00～14:45 やさしい ホームヨーガ 岡安 由美子				14:00～14:45 ヨガ 高瀬				14:00～15:00 ハワイアンフラ 春菜						14:00～14:45 バレエストレッチ マユミ							
30																							
15:00						15:00～16:00 休講																	
30																							
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 マットサイエンス 佐竹				19:00～19:45 かんたん HIPHOP Asami				19:00～19:45 やさしいエアロ RIKA				19:00～19:45 休講		当初代行で 実施予定で した可他ス タッフ欠勤の 為休講にな ります			
30																							
45		19:45～20:45 ヨガ &ピラティス 堀田																					
20:00						20:00～20:45 筋膜リリース 佐竹		20:00～20:45 ZUMBA Asami						20:00～20:45 ヨガ RIKA		20:00～20:45 ZUMBA Asami							
30																							
45																							
21:00																							

SUNDOME LESSON PROGRAM August

SUNDOME LESSON PROGRAM August