

シルバーウィーク特別プログラム(9月16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
						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		
								10:45~11:15 かんたんストレッチ 佐竹			
									11:00~11:45 ピラティス マユミ		
変更 12:00~12:45 ZUMBA 藤本	当初代行として おりましたが藤本先 生実施可能のためZUMBAに変更 しております (9月14日更新)				12:00~12:45 肩らく教室 佐竹			12:00~12:45 My エアロ 松田			
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			
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			
			15:00~16:00 休講	当初本館単の実施 を予定して おりましたが担当講師 の都合により休講 いたします (9月16日更新)							
Aスタジオ:定員 20名 Bスタジオ:定員 25名											
			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 美尻トレーニング 藍原		
	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田										
			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		

SUNDOME LESSON PROGRAM August

SUNDOME LESSON PROGRAM August