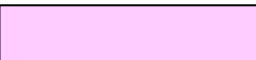


6月	月		火		木		金		土	日
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ
10:00	10:30~11:15 (45分) からだすっきり体操 🍃 酒本 強度 ★		10:30~11:10 (40分) 🔥 ポルトブラ 岸本 強度 ★		10:30~11:10 (40分) 🔥 オリジナルエアロ 宇野 強度 ★★		10:30~11:15 (45分) 🍃 からだすっきりエアロ 酒本 強度 ★	限定5名 2Fジム	10:30~11:10 (40分) 🍃 フラダンス 岸本 強度 ★	10:30~11:10 (40分) 🔥 バレトン 福島 強度 ★★
11:00	11:30~12:10 (40分) 🔥 バレトン 宇野 強度 ★★		11:25~12:05 (40分) 🌈 骨盤EX 三谷 強度 ★		11:25~12:05 (40分) 🌈 はじめてピラティス 青野 強度 ★		11:30~12:10 (40分) 🌿 リフレッシュヨガ 後藤 強度 ★		11:20~11:50 (30分) 👋 トレーニング教室 長尾 強度 ★★	11:20~12:00 (40分) 🌈 ピラティス 福島 強度 ★★
12:00		12:15~12:45 (30分) 🔥 アクアシェイプ 牧本 強度 ★						12:15~12:45 (30分) 🔥 ウォーキング&ジョグ 芦谷 強度 ★	12:20~13:00 (40分) 🔥 ズンバ 石原 強度 ★★	
13:00	13:30~14:10 (40分) 🍃 からだチェック 田口 強度 ★		13:30~14:10 (40分) 🍃 座ってエアロ 宇野 強度 ★	13:30~14:15 (45分) 🔥 中級フローヨーガ 尾崎 強度 ★★	13:30~14:10 (40分) 🍃 健康体操 尾崎 強度 ★	13:10~13:55 (45分) 🌿 ベーシックヨガ 芦谷 強度 ★★				
14:00	14:20~15:00 (40分) 🍃 腰痛ストレッチ 牧本 強度 ★		14:20~15:00 (40分) 🍃 はじめてヨーガ 芦谷 強度 ★	14:25~15:05 (40分) 🍃 膝楽トレーニング 田口 強度 ★	14:20~15:00 (40分) 🍃 肩すっきり教室 芦谷 強度 ★					

 ← ピンクのところは先月からの変更です。

18:00									18:15~18:45 (30分) トレーニング教室  長尾 強度 ★★	限定5名 2Fジム
19:00	19:00~19:45 (45分) ズンバ  石原 強度 ★★		19:00~19:40 (40分) ボディメイク  石原 強度 ★★		19:00~19:40 (40分) バレトン  宇野 強度 ★★		19:00~19:40 (40分) ヨガストレッチ  三谷 強度 ★★		18:50~19:30 (40分) HIPHOP  岸本 強度 ★	
20:00	19:55~20:35 (40分) ピラティス  福島 強度 ★★		19:50~20:30 (40分) リフレッシュヨガ  尾崎 強度 ★		19:50~20:35 (45分) サルセーション  宇野 強度 ★★		19:50~20:30 (40分) マッスルビート  田口 強度 ★★			 筋トレ
21:00			レッスン変更・代行は1F掲示板もしくは ホームページでご確認ください。				20:40~21:20 (40分) ズンバ  石原 強度 ★★		 改善系	 癒し系

ホームページの
QRコードはこちら→ 

6月レッスン代行・変更のお知らせ

日付	変更前		変更後			
	レッスン名	担当	レッスン名	担当	所要時間	時間
11日(日)	バレトン	福島	マッスルビート	田口	40分	10:30~11:10
	ピラティス	福島	からだチェック	田口	40分	11:20~12:00
13日(火)	リフレッシュヨガ	尾崎	腰痛ストレッチ	牧本	40分	19:50~20:30
15日(木)	膝楽トレーニング	田口	膝楽トレーニング	芦谷	40分	14:25~15:05
29日(木)	はじめてピラティス	青野	ピラティス	福島	40分	11:25~12:05

※上記以外のレッスン変更が出る場合がございますのでご了承ください。
ご確認の上お間違いの無いようご注意ください。
ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

