

# 8月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
1 14:00～14:45ダンスエアロ 15:00～15:45ボディバランス45※ST	2 13:00～13:45初中級エアロ 14:00～14:45ボディジャム45	3 13:00～13:30ボディアタック30 13:45～14:30エンジョイエアロ	4 10:15～10:35コアトレ 10:50～11:40脂肪燃焼エアロ 19:00～19:45ボディアタック45 20:00～20:45ボディジャム45	5 13:00～13:45ボディジャム45 14:00～14:45ダンスエアロ	6 16:15～17:15ボディジャム	7
8 14:00～14:45ダンスエアロ 15:00～15:45ボディバランス45※ST	9 13:00～13:45初中級エアロ 14:00～14:45ボディジャム45 19:00～19:30ZUMBA 19:45～20:15ボディアタック30	10 13:00～13:30ボディアタック30 13:45～14:30エンジョイエアロ	11【祝】 10:30～11:15 ZUMBA ボディジャム100分イベント第2弾 11:30～13:10 ボディジャム	12	13	14
15	16 13:00～13:45エンジョイエアロ 14:00～14:45ボディジャム45 19:00～19:30ZUMBA 19:45～20:15ボディアタック30	17 13:00～13:30ボディアタック30 13:45～14:30ZUMBA	18 10:15～10:35コアトレ 10:50～11:40脂肪燃焼エアロ 19:00～20:00 ボディジャム	19 13:00～13:45ダンスエアロ 14:00～14:45ボディバランス45※ST	20 16:15～17:15ボディジャム	21
22 19:00～19:30ボディアタック30 19:45～20:15ZUMBA	23 13:00～13:45初中級エアロ 14:00～14:45ボディジャム45	24 13:00～13:30ボディアタック30 13:45～14:30ZUMBA	25 19:00～20:00 ボディジャム	26 13:00～13:45ダンスエアロ 14:00～14:45ボディバランス45※ST	27 16:15～17:00ZUMBA	28 13:15～14:15ボディジャム 14:30～15:30エンジョイエアロ
29 14:00～14:45ダンスエアロ 15:00～15:45ボディバランス45※FX	30 13:00～13:45初中級エアロ 14:00～14:45ボディジャム45	31 13:00～13:30ボディアタック30 13:45～14:30ZUMBA		<p>新しいプログラム『ZUMBA』がスタート致します!! 皆様のご参加お待ちしております! ※プログラムは変更になる場合がございます。 ※WEBご予約は1週間前からお願い致します。</p>		