

# 7月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<b>1</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊) ★ボディコンバット新曲開始★ 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	<b>2</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) ★ボディジャム新曲開始★ 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	<b>3</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>4</b> 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) ★ボディバランス新曲開始★ 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム45&テック(渡邊)	<b>5</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:00～14:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>6</b> 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:00～12:30レズミルズダンス(渡邊) 12:45～13:45ボディコンバット(土居) ★メガダンス新曲開始★ 14:00～14:45メガダンス45(渡邊)	<b>7</b>
<b>8</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	<b>9</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	<b>10</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>11</b> 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45ボディバランス30※ST(渡邊)	<b>12</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45メガダンス45(渡邊) 14:00～14:30 DANCE(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>13</b> 11:00～11:45【有料】ヨガ(SAYAKA) 12:45～13:45ボディコンバット(土居)	<b>14</b>
<b>15【祝】</b>	<b>16</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	<b>17</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>18</b> 14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～15:45ボディバランス30※ST(渡邊) 19:00～20:00ボディジャム(渡邊)	<b>19</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:00～14:30ボディコンバット30(土居) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>20</b> 12:45～13:45ボディコンバット(土居)	<b>21</b> 10:00～11:00ボディジャム(渡邊) 11:15～11:15エンジョイエアロ(渡邊)
<b>22</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:00～10:20ヨガ(渡邊) 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 14:15～15:00コンディショニング&ストレッチ(青山) 15:15～16:00初中級エアロ(渡邊) 19:00～19:45ボディコンバット45(土居)	<b>23</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラックスヨガ(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	<b>24</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<b>25</b> 19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45 DANCE(渡邊)	<b>26</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45メガダンス45(渡邊) 14:00～14:30 DANCE(渡邊) 【全ての方参加可能クラス】 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">3周年イベント</h2> <p>今回はFunFitにて実施いたします。</p> </div>	
<b>29</b> 7月28日(日) FunFit3周年イベントの為、 スタッフ不在日となります。 施設は通常通り ご利用いただけます。	<b>30</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!! 13:00～13:45エンジョイエアロ(渡邊) 14:00～14:45ボディジャム45(渡邊) 17:00～18:00中学生向け体幹トレーニング 【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)	<b>31</b> 【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山) 19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)	<div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">1レッスン無料体験できます!! スタッフまでお問い合わせ下さい!!</p> <p>※定員15名                              ※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週間前からお願いいたします。当日、枠が空いていればご予約がなくてもご参加いただけます。                              ※有料レッスン 会員様1,250円、会員外の方1,500円 当日担当インストラクターへ直接現金にてお支払い下さい。                              ※有料会員様が優先となりますが、全ての方参加可能クラス出来ました!!</p> <p>★ボディコンバット、ボディジャム、ボディバランス、メガダンスは新曲開始!!</p> </div>			