

12月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<p>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8日前の午前8:00～となります。 ※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>年始年末12月29日(日)～2025年1月5日(日)はスタッフ不在となります。</p>						
<p>2</p> <p>【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!!</p> <p>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)</p> <p>19:00～19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p>3</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>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)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)</p>	<p>4</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>5</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10簡単ピラティス(越野)</p> <p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00～20:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p>6</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>14:00～14:30ボディコンバット30(土居) 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 17:00～17:30中学生向け体幹トレーニング</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>7</p> <p>12:45～13:45ボディコンバット(土居) 14:00～14:45メガダンス45(渡邊)</p>	<p>8</p> <p>13:15～14:15ボディジャム(渡邊) 14:30～15:30エンジョイエアロ(渡邊)</p>
<p>9</p> <p>【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!!</p> <p>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)</p> <p>19:00～19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p>10</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>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)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)</p>	<p>11</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>12</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10簡単ピラティス(越野)</p> <p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>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)</p>	<p>13</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>13:00～13:45メガダンス45(渡邊) 14:00～14:30レスミルズダンス(渡邊)</p> <p>14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 17:00～17:30中学生向け体幹トレーニング</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>14</p> <p>12:45～13:45ボディコンバット(土居)</p>	<p>15</p>
<p>16</p> <p>【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!!</p> <p>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)</p> <p>19:00～19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p>17</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>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)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)</p>	<p>18</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>19</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10簡単ピラティス(越野)</p> <p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00～20:00ボディジャム(渡邊) 20:15～20:45レスミルズダンス(渡邊)</p>	<p>20</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>14:00～14:30ボディコンバット30(土居) 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 17:00～17:30中学生向け体幹トレーニング</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>21</p> <p>12:45～13:45ボディコンバット(土居) 14:00～14:45メガダンス45(渡邊) 15:00～15:30レスミルズダンス(渡邊)</p>	<p>22</p> <p>10:00～11:00ボディジャム(渡邊) 11:15～12:15エンジョイエアロ(渡邊)</p>
<p>23</p> <p>【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!!</p> <p>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)</p> <p>19:00～19:45ボディコンバット45(土居)</p>	<p>24</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>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)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 15:00～15:30リラククスヨガ(渡邊)</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 19:00～19:30簡単ピラティス(越野)</p>	<p>25</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10今日の健康(歩く)(青山)</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>26</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10簡単ピラティス(越野)</p> <p>14:15～15:00 ZUMBA(渡邊) 15:15～16:00ボディバランス45※ST(渡邊)</p> <p>19:00～20:00ボディジャム(渡邊)</p>	<p>27</p> <p>【全ての方参加可能クラス】 10:50～11:10元気な身体を作ろう!!</p> <p>14:00～14:30ボディコンバット30(土居) 14:45～15:15姿勢改善体幹トレーニング(越野) 17:00～17:30中学生向け体幹トレーニング</p> <p>19:30～20:30【有料】ピラティス(千代延)</p>	<p>28</p> <p>12:45～13:45ボディコンバット(土居) 14:00～14:45メガダンス45(渡邊)</p>	<p>29</p>