

2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。 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、全ての方参加可能がクラスでございます。</p>					1	2
					12:45~13:45ボディコンバット(土居)	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)	
3	4	5	6	7	8	9	
<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>【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リラックスヨガ(渡邊)</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>【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>【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美ラティス(越野) 17:00~17:30中学生向け体幹トレーニング</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>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>	
10	11【祝】	12	13	14	15	16	
<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>【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>【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>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>【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美ラティス(越野) 17:00~17:30中学生向け体幹トレーニング</p>	<p>13:00~13:45メガダンス45(渡邊) 14:00~15:00ボディコンバット(土居)</p>		
17	18	19	20	21	22	23	
<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>【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リラックスヨガ(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>【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>【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>【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>【全ての方参加可能クラス】 14:45~15:15美ラティス(越野) 17:00~17:30中学生向け体幹トレーニング</p>	<p>12:45~13:45ボディコンバット(土居)</p>		
24【祝】	25	26	27	28			
	<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リラックスヨガ(渡邊)</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>【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>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>【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>【全ての方参加可能クラス】 14:45~15:15美ラティス(越野) 17:00~17:30中学生向け体幹トレーニング</p>			