


月	火	水	木	金	土
9:30-10:15 (45)	9:30-10:00 (30)		9:30-10:15 (45)		
Beauty	はじめて★筋トレ ～壁トレ～		ZUMBA 		
10:30-11:00 (30)	10:15-10:45 (30)	10:30-11:15 (45)		10:30-11:15 (45)	10:00-10:45 (45)
しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ	はじめて★筋トレ ～スクワット～	EXCITE CARDIO FUNCTIONAL		Diet	ZUMBA 
11:15-11:45 (30)		11:30-12:00 (30)		11:30-12:00 (30)	
部分痩せ Upper Body		*ストレッチポール*		部分痩せ Lower Body	
		13:00-13:45 (45)	13:00-13:45 (45)	13:00-13:45 (45)	13:00 - 13:45 (45)
		Burn FAT	Diet	Beauty	CORE CIRCUIT 45
		14:00-14:30 (30)	14:00-14:30 (30)	14:00-14:30 (30)	14:00 - 14:30 (30)
		しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ	*ストレッチポール*	部分痩せ Upper Body	しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ

ストレッチクラスと
部分痩せクラスは
毎月入れ替わります。

1. キッズルームは2箇所ございます。カフェエリア(見守りスタッフのお手伝い有)、スタジオ内(見守りスタッフのお手伝い無) ※見守りは平日午前中のみとなります。
2. 見守りスタッフの必要な方は、LINEのご登録をお願い致します。(スタッフにお尋ねください。)
3. シャトルバスは日中クラスのみです。
3. 黄色のクラスのシャトルバスは送りのみです。
4. 土曜日のシャトルバスはテニスと同乗となるため、必ずご予約をお願い致します。(行き帰り)

JANUARY 2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		 1	 2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	午後クラス 休講 25	 26
27	28	29	30	31		