


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

5日(火)、18日(月)は  
休講日とさせていただきます。

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)

# FEBRUARY 2019

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