

月	火	水	木	金	土
9:30-10:15 (45)	9:30-10:00 (30)		9:30-10:15 (45)		
Beauty	部分痩せ Lower Body / テニス フィットネス		ZUMBA		
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)
しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ	部分痩せ Upper Body / テニス フィットネス	EXCITE CARDIO FUNCTIONAL	しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ	Diet	ZUMBA
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 Upper Body	1, 3 週目:部分痩せ 2, 4週目:テニス フィットネス	*ストレッチポール*	Beauty	部分痩せ Lower Body	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)
		Burn FAT	Diet		CORE CIRCUIT 45
		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*		しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ

2日(土)休講
9日(土)午前のみ休講
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)

MARCH 2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	 2
3	4	部分痩せ 5	6	7	8	午前クラス 休講 9
10	11	テニス フィットネス 12	13	14	15	16
17	18	部分痩せ 19	20	21	22	23
24	25	テニス フィットネス 26	27	28	29	30
31						