

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)
ストレッチポール	部分痩せ Upper Body	EXCITE CARDIO FUNCTIONAL	*ストレッチポール*	Diet	ZUMBA
11:15-11:45 (30)		11:30-12:00 (30)	11:15-11:45 (30)	11:30-12:00 (30)	11:00-11:30 (30)
部分痩せ Lower Body	23日:テニス フィットネス 30日:部分痩せ	しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ	部分痩せ Lower Body	部分痩せ Upper 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)
		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*

1日～16日まではお休みです。
17日から
通常レッスンスタート!!

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)

APRIL 2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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	29	30	1	2	3	4

テニス
フィットネス

部分痩せ