

2023年 2月 ~ レッスンタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	ストレッチ 10:00~10:25 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:25 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:25 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:25 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:25 トレーナー	ストレッチ 10:00~10:25 トレーナー	<div style="background-color: #00AEEF; color: white; padding: 2px;"> 変更 </div> 第1.4.5 ストレッチ トレーナー 10:00~10:25
	ヨガ 11:00~11:40 杉田	美ボディデザイン 11:00~11:40 佐々木		ヨガ 11:00~11:40 三宅	かんたんダンス 11:00~11:40 佐々木	バランス コーディネーション 11:00~11:40 佐野	第2 かんたんダンス 飯田 10:00~10:40
午後	ストレッチポール 14:30~14:50 トレーナー	ピラティス 13:00~13:40 黒川	ヨガ 14:30~15:10 佐々木	アクティブアンチ 14:30~15:10 安藤	太極舞 14:30~15:10 十川	ヨガ 15:00~15:40 福島	
	かんたんダンス 19:00~19:40 佐々木	フローヨガ 19:00~19:40 福島	ボールピラティス 19:00~19:40 黒川	ヨガ 19:00~19:40 佐々木		ラテンダンス フィットネス 19:00~19:40 橋本	

- ・トレーニングルーム内、レッスン参加時には、必ずマスクの着用をお願い致します。
- ・各プログラム、指導員の案内に沿って、参加者同士の距離をお取りください。