

休館日

7日・18日

5月 サンドームレッスンプログラム

SUNDOME LESSON PROGRAM May.

	MON(月曜日)		TUE(火曜日)		WED(水曜日)		THU(木曜日)		FRI(金曜日)		SAT(土曜日)	SUN(日曜日)
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ
10:00		10:00~10:30 ボディシェイプ 押切		10:00~10:30 ボディシェイプ 山下		10:00~10:30 ボディシェイプ 佐竹		10:00~10:30 あおたけ&ラジオ体操 小島	10:00~10:30 かんたんステップ 松田	10:00~10:45 バレトン マユミ		
11:00		10:45~11:15 かんたんストレッチ 押切		10:45~11:15 かんたんストレッチ 山下		10:45~11:15 かんたんストレッチ 佐竹	走路	10:45~11:15 フルティックウォーキング 小島	10:45~11:15 ストレッチポール 松田	11:00~11:45 ピラティス マユミ		
12:00		12:00~12:45 ZUMBA 藤本		12:00~12:45 ZUMBA イミ		12:00~12:45 ポールDe 筋膜リリース 松田		12:00~12:45 バレトン スタンディングフロー 増山		12:00~12:45 美姿勢 肩らく教室 佐竹		
13:00		13:00~13:45 テーマパーク ジャズダンス 川上		13:00~13:45 ピラティス 高瀬		13:00~13:45 らくらくエアロ RIKA		13:00~13:45 ZUMBA イミ		13:00~13:45 ZUMBA 藤本		
14:00		14:00~14:45 やさしい ホームヨーガ 岡安		14:00~14:45 ヨガ 高瀬		14:00~14:45 下半身引き締め エクササイズ 伊藤&藍原	変更	14:00~14:45 ジャズダンス 川上	14:00~14:45 バレエストretch マユミ			
15:00				15:00~16:00 太極拳 原田								

■Aスタジオ：定員20名 ■Bスタジオ：定員25名

19:00			19:00~19:45 マットサイエンス 佐竹		19:00~19:45 誰でもかんたん HIPHOP 樋口	19:00~19:45 姿勢改善ヨガ 齊藤	1・15・29日 やさしいエアロ RIKA 8・22日 肩らく教室 伊藤	19:00~19:45 週替わりレッスン	1・15・29日 かんたんヨガ RIKA 8・22日 シャドーファイト 伊藤	19:00~19:45 週替わりレッスン	2・16日 ストロング ネーション 井崎 9・30日 腰らく教室 井崎 23日 シャドーファイト 伊藤
20:00	19:45~20:45 ヨガ&ピラティス 堀田		20:00~20:45 筋膜リリース 佐竹	20:00~20:45 ZUMBA Asami		20:00~20:45 ベーシックヨガ 齊藤		20:00~20:45 週替わりレッスン		20:00~20:45 ZUMBA Asami	