

6月スタジオレッスン表

施設使用料のみで参加可能です

【持ち物】
動きやすい服装(デニム等×)
タオル 飲み物(フタつきの入れ物)

日	月	火	水	木	金	土					
 <p>マークは靴が必要です ※トレーニングルームご利用の際も 緑枠は予約制となっております</p>			1	2	3	4					
			9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ	9:30 10:15	ピラティス	田村	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ
			14:00 14:30	リズムパンチ	 吉田	14:30 15:00	コンディショニング ストレッチ	文堂			
			16:10 16:40	コンディショニング ストレッチ	文堂						
5	6	7	8	9	10	11					
	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ		
	14:00 14:30	ザサーキット	 吉田	14:00 14:30	はじめてヨガ	吉田	14:30 15:00	コンディショニング ストレッチ	文堂		
			16:10 16:40	コンディショニング ストレッチ	文堂						
12	13	14	15	16	17	18					
	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ		
		休館日		14:00 14:30	ザサーキット	 吉田	14:30 15:00	コンディショニング ストレッチ	文堂		
	16:10 16:40			コンディショニング ストレッチ	文堂						
19	20	21	22	23	24	25					
	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ		
	14:00 14:30	リズムパンチ	 吉田	14:00 14:30	はじめてヨガ	吉田	14:30 15:00	コンディショニング ストレッチ	文堂		
			16:10 16:40	コンディショニング ストレッチ	文堂						
26	27	28	29	30	 						
	9:30 10:00	おはようストレッチ	スタッフ	9:30 10:15			ピラティス	田村			
			14:00 14:30	リズムパンチ			 吉田	14:30 15:00	コンディショニング ストレッチ	文堂	
			16:10 16:40	コンディショニング ストレッチ			文堂				