

2020

12月

## レッスンカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
レッスン時間 体幹：30分間 サーキット：30分間 バランスボール：30分間 パワープレート：20分間 ストレッチポール：20分間	<b>1 〈体幹〉</b> 10：00～（4人） 11：00～（4人） 14：00～（4人） 18：00～（4人） 21：00～（4人）	<b>2 〈バント〉</b> 10：00～（2人） 11：00～（2人） 13：00～（2人） 18：00～（2人） 20：00～（2人）	<b>3 〈ストレッチポール〉</b> 11：00～（2人） 13：00～（2人） 16：00～（2人） 18：00～（2人） 20：00～（2人）	<b>4 〈パワープレート〉</b> 10：00～（2人） 12：00～（2人） 14：00～（2人） 19：00～（2人） 21：00～（2人）	<b>5 〈サーキット〉</b> 10：00～（4人） 12：00～（4人） 13：00～（4人） 17：00～（4人） 19：00～（4人）	<b>6 〈バランスボール〉</b> 11：00～（2人） 13：00～（2人） 15：00～（2人） 17：00～（2人） 19：00～（2人）
<b>7</b>  <b>定休日</b>	<b>8 〈バント〉</b> 11：00～（2人） 13：00～（2人） 16：00～（2人） 19：00～（2人） 21：00～（2人）	<b>9 〈ストレッチポール〉</b> 10：00～（2人） 12：00～（2人） 17：00～（2人） 19：00～（2人） 21：00～（2人）	<b>10 〈パワープレート〉</b> 11：00～（2人） 13：00～（2人） 16：00～（2人） 18：00～（2人） 20：00～（2人）	<b>11 〈サーキット〉</b> 10：00～（4人） 12：00～（4人） 18：00～（4人） 19：00～（4人） 21：00～（4人）	<b>12 〈バランスボール〉</b> 11：00～（2人） 13：00～（2人） 17：00～（2人） 18：00～（2人） 20：00～（2人）	<b>13 〈体幹〉</b> 10：00～（4人） 12：00～（4人） 15：00～（4人） 17：00～（4人） 19：00～（4人）
<b>14</b>  <b>定休日</b>	<b>15 〈ストレッチポール〉</b> 11：00～（2人） 14：00～（2人） 16：00～（2人） 18：00～（2人） 20：00～（2人）	<b>16 〈パワープレート〉</b> 10：00～（2人） 12：00～（2人） 17：00～（2人） 19：00～（2人） 21：00～（2人）	<b>17 〈サーキット〉</b> 11：00～（4人） 13：00～（4人） 16：00～（4人） 18：00～（4人） 20：00～（4人）	<b>18 〈バランスボール〉</b> 11：00～（2人） 14：00～（2人） 17：00～（2人） 19：00～（2人） 20：00～（2人）	<b>19 〈体幹〉</b> 13：00～（4人） 17：00～（4人） 18：00～（4人） 20：00～（4人）	<b>20 〈バント〉</b> 10：00～（2人） 11：00～（2人） 16：00～（2人） 17：00～（2人） 19：00～（2人）
<b>21</b>  <b>定休日</b>	<b>22 〈パワープレート〉</b> 11：00～（2人） 13：00～（2人） 17：00～（2人） 19：00～（2人） 21：00～（2人）	<b>23 〈サーキット〉</b> 16：00～（4人） 18：00～（4人） 20：00～（4人）	<b>24 〈バランスボール〉</b> 10：00～（2人） 13：00～（2人） 17：00～（2人） 18：00～（2人） 21：00～（2人）	<b>25 〈体幹〉</b> 14：00～（4人） 17：00～（4人） 19：00～（4人） 21：00～（4人）	<b>26 〈バント〉</b> 11：00～（2人） 13：00～（2人） 16：00～（2人） 19：00～（2人） 21：00～（2人）	<b>27 〈ストレッチポール〉</b> 10：00～（2人） 12：00～（2人） 15：00～（2人） 16：00～（2人） 18：00～（2人）
<b>28</b>  <b>定休日</b>	<b>29</b>  レッスンなし	<b>30</b>  年末年始休暇12/30～1/4まで	<b>31</b>	<b>メモ：</b> ・ご希望があればレッスンカレンダーをお渡しします。 ・レッスン開始5分前までにはご来館ください。 ・レッスン開始5分以降の入場や途中での退出や、マシンを使用するレッスンの途中入場はご遠慮ください。		