

2021

1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 パワープレート：20分間 バランスボール：30分間 ストレッチポール：20分間	メモ： ・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。			1	2	3
	年末年始休暇12/30～1/4まで					
4 定休日	5 〈バランスボール〉 13:00～(2人) 16:00～(2人) 18:00～(2人) 21:00～(2人)	6 〈体幹〉 10:00～(4人) 13:00～(4人) 17:00～(4人) 19:00～(4人) 20:00～(4人)	7 〈バント〉 10:00～(2人) 12:00～(2人) 16:00～(2人) 19:00～(2人) 21:00～(2人)	8 〈ストレッチポール〉 11:00～(2人) 13:00～(2人) 16:00～(2人) 18:00～(2人) 20:00～(2人)	9 〈パワープレート〉 10:00～(2人) 13:00～(2人) 17:00～(2人) 19:00～(2人) 20:00～(2人)	10 〈サーキット〉 11:00～(4人) 12:00～(4人) 16:00～(4人) 18:00～(4人)
11 定休日	12 〈体幹〉 13:00～(4人) 16:00～(4人) 19:00～(4人) 20:00～(4人)	13 〈バント〉 16:00～(2人) 18:00～(2人) 20:00～(2人)	14 〈ストレッチポール〉 10:00～(2人) 12:00～(2人) 17:00～(2人) 19:00～(2人) 21:00～(2人)	15 〈パワープレート〉 10:00～(2人) 14:00～(2人) 16:00～(2人) 18:00～(2人) 20:00～(2人)	16 〈サーキット〉 11:00～(4人) 14:00～(4人) 17:00～(4人) 19:00～(4人) 21:00～(4人)	17 〈バランスボール〉 14:00～(2人) 16:00～(2人) 18:00～(2人) 20:00～(2人)
18 定休日	19 〈バント〉 10:00～(2人) 14:00～(2人) 17:00～(2人) 19:00～(2人) 21:00～(2人)	20 〈ストレッチポール〉 16:00～(2人) 18:00～(2人) 20:00～(2人)	21 〈パワープレート〉 11:00～(2人) 14:00～(2人) 16:00～(2人) 18:00～(2人) 21:00～(2人)	22 〈サーキット〉 10:00～(4人) 12:00～(4人) 16:00～(4人) 18:00～(4人) 20:00～(4人)	23 〈バランスボール〉 14:00～(2人) 18:00～(2人) 20:00～(2人)	24 〈体幹〉 11:00～(4人) 13:00～(4人) 16:00～(4人) 18:00～(4人) 20:00～(4人)
25 定休日	26 〈ストレッチポール〉 11:00～(2人) 14:00～(2人) 17:00～(2人) 19:00～(2人) 20:00～(2人)	27 〈パワープレート〉 10:00～(2人) 12:00～(2人) 17:00～(2人) 18:00～(2人) 20:00～(2人)	28 〈サーキット〉 11:00～(4人) 12:00～(4人) 16:00～(4人) 19:00～(4人) 21:00～(4人)	29 〈バランスボール〉 11:00～(2人) 13:00～(2人) 16:00～(2人) 18:00～(2人) 20:00～(2人)	30 〈体幹〉 13:00～(4人) 14:00～(4人) 16:00～(4人) 18:00～(4人) 21:00～(4人)	31 〈バント〉 10:00～(2人) 12:00～(2人) 15:00～(2人) 17:00～(2人) 19:00～(2人)