

2021

5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
メモ： ・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。 ・21：00のレッスンの当日予約不可。			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 バンド：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</b> 〈ストレッチポール〉 11：00～（2名） 13：00～（2名） 16：00～（2名） 18：00～（2名） (21：00)～（2名）	<b>2</b> GW
<b>3</b> GW	<b>4</b> GW	<b>5</b> GW	<b>6</b> レッスンなし	<b>7</b> 〈サーキット〉 11：00～（4名） 13：00～（4名） 16：00～（4名）	<b>8</b> 〈体幹〉 14：00～（4名） 16：00～（4名） 18：00～（4名） 20：00～（4名）	<b>9</b> 〈バランスボール〉 11：00～（2名） 14：00～（2名） 16：00～（2名） 18：00～（2名）
<b>10</b> 定休日	<b>11</b> 〈ストレッチポール〉 10：00～（2名） 12：00～（2名） 13：00～（2名）	<b>12</b> 〈パワープレート〉 10：00～（2名） 12：00～（2名） 17：00～（2名） 19：00～（2名） 20：00～（2名）	<b>13</b> 〈サーキット〉 11：00～（4名） 13：00～（4名） 17：00～（4名） 19：00～（4名） (21：00)～（4名）	<b>14</b> 〈体幹〉 11：00～（4名） 13：00～（4名） 16：00～（4名） 20：00～（4名）	<b>15</b> 〈バランスボール〉 11：00～（2名） 13：00～（2名） 15：00～（2名）	<b>16</b> 〈バンド〉 11：00～（2名） 14：00～（2名） 16：00～（2名） 18：00～（2名） 20：00～（2名）
<b>17</b> 定休日	<b>18</b> 〈パワープレート〉 14：00～（2名） 16：00～（2名） 18：00～（2名） (21：00)～（2名）	<b>19</b> 〈サーキット〉 10：00～（4名） 13：00～（4名） 17：00～（4名） 19：00～（4名）	<b>20</b> 〈体幹〉 11：00～（4名） 13：00～（4名） 18：00～（4名） 20：00～（4名）	<b>21</b> 〈バランスボール〉 11：00～（2名） 13：00～（2名） 15：00～（2名） (21：00)～（2名）	<b>22</b> レッスンなし	<b>23</b> 〈ストレッチポール〉 11：00～（2名） 14：00～（2名） 16：00～（2名） 19：00～（2名）
<b>24/31</b> 定休日	<b>25</b> 〈体幹〉 10：00～（4名） 12：00～（4名） 16：00～（4名） 18：00～（4名） (21：00)～（4名）	<b>26</b> 〈バランスボール〉 15：00～（2名） 17：00～（2名） 19：00～（2名）	<b>27</b> 〈バンド〉 11：00～（2名） 13：00～（2名） 18：00～（2名） 20：00～（2名）	<b>28</b> 〈ストレッチポール〉 11：00～（2名） 13：00～（2名） 15：00～（2名） 20：00～（2名）	<b>29</b> 〈パワープレート〉 12：00～（2名） 14：00～（2名） 16：00～（2名）	<b>30</b> 〈サーキット〉 11：00～（4名） 18：00～（4名） 20：00～（4名）