

2021

11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
1 定休日	2 〈バランスボール〉 10:00~(2人) 12:00~(2人) 18:00~(2人) 20:00~(2人)	3 〈バント〉 11:00~(2人) 13:00~(2人)	4 〈パワープレート〉 11:00~(2人) 13:00~(2人)	5 〈バランスボール〉 11:00~(2人) 13:00~(2人)	6 レッスンなし	7 〈体幹〉 13:00~(4人) 17:00~(4人)
8 定休日	9 〈バント〉 11:00~(2人) 13:00~(2人) 17:00~(2人) 19:00~(2人) (21:00)~(2人)	10 レッスンなし	11 〈バランスボール〉 12:00~(2人) 13:00~(2人)	12 4 〈パワープレート〉 11:00~(2人) 13:00~(2人)	13 レッスンなし	14 〈体幹〉 12:00~(4人) 16:00~(4人)
15 定休日	16 〈体幹〉 10:00~(4人) 12:00~(4人)	17 〈バランスボール〉 12:00~(2人) 13:00~(2人) (21:00)~(2人)	18 〈体幹〉 11:00~(4人) 13:00~(4人)	19 〈バント〉 11:00~(2人) 13:00~(2人)	20 〈パワープレート〉 12:00~(2人) 13:00~(2人)	21 レッスンなし
22 定休日	23 〈パワープレート〉 10:00~(2人) 12:00~(2人) 17:00~(2人) 19:00~(2人) (21:00)~(2人)	24 レッスンなし	25 レッスンなし	26 〈バランスボール〉 12:00~(2人) 13:00~(2人)	27 〈バント〉 10:00~(2人) 12:00~(2人)	28 レッスンなし
29 定休日	30 〈体幹〉 10:00~(4人) 12:00~(4人) 17:00~(4人) 19:00~(4人) (21:00)~(4人)		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 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