

2022

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 |
|-----------|---|---|--|--|---|--|
| 30 定休日 | 31 〈体幹〉 11:00~ (2人) 17:00~ (2人) 19:00~ (2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。 | | | 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 | 1 〈パワープレート〉 10:00~ (2人) 12:00~ (2人) 14:00~ (2人) |
| 2 定休日 | 3 | 4 | 5 | 6 〈バント〉 10:00~ (4人) 12:00~ (4人) 13:00~ (4人) | 7 〈バランスボール〉 11:00~ (2人) 13:00~ (2人) 19:00~ (2人) | 8 〈体幹〉 10:00~ (2人) 11:00~ (2人) 14:00~ (2人) |
| 9 定休日 | 10 〈パワープレート〉 10:00~ (2人) 11:00~ (2人) 13:00~ (2人) 16:00~ (2人) 18:00~ (2人) | 11 〈バランスボール〉 10:00~ (4人) 12:00~ (4人) 14:00~ (4人) | 12 〈体幹〉 10:00~ (2人) 12:00~ (2人) 13:00~ (2人) 17:00~ (2人) | 13 〈パワープレート〉 10:00~ (2人) 11:00~ (2人) 13:00~ (2人) | 14 レッスンなし | 15 レッスンなし |
| 16 定休日 | 17 〈バント〉 11:00~ (4人) 13:00~ (4人) 18:00~ (4人) 19:00~ (4人) | 18 〈体幹〉 13:00~ (2人) 15:00~ (2人) 17:00~ (2人) 19:00~ (2人) | 19 〈バランスボール〉 10:00~ (2人) 12:00~ (2人) 15:00~ (2人) 19:00~ (2人) | 20 〈バント〉 10:00~ (4人) 12:00~ (4人) 14:00~ (4人) 19:00~ (4人) | 21 レッスンなし | 22 〈バランスボール〉 19:00~ (2人) |
| 23 定休日 | 24 〈バランスボール〉 10:00~ (2人) 17:00~ (2人) 18:00~ (2人) | 25 〈パワープレート〉 10:00~ (2人) 12:00~ (2人) 14:00~ (2人) | 26 〈バント〉 13:00~ (4人) 15:00~ (4人) 17:00~ (4人) 19:00~ (4人) | 27 〈体幹〉 10:00~ (2人) 12:00~ (2人) 14:00~ (2人) | 28 〈パワープレート〉 13:00~ (2人) 17:00~ (2人) | 29 レッスンなし |