

2022

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

夏期休暇