

2022

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