

9月レッスンカレンダー

月 火 水 木 金 土



※当日のスタッフ欠員等で急遽レッスンスケジュールを変更させていただく場合もございます。ご了承下さい。

1
9:30 ポールコア&バランス
10:15 ステップシェイプ(S)
10:45 リラックスストレッチ

※営業時間9:00～12:00

3
9:00 アクティブストレッチ
9:25 握カトレニング
9:55 ポールコア&バランス
10:40 ステップシェイプ(S)
13:45 イスでリズム(S)
14:15 サーキットトレーニング
14:50 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

4
9:00 アクティブストレッチ
9:25 ポールコア&バランス
10:10 握カトレニング
10:40 ウォークリズム(S)
14:15 ステップシェイプ(S)
14:45 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

5
9:00 アクティブストレッチ
9:25 握カトレニング
9:55 ポールコア&バランス
10:40 ステップシェイプ(S)
13:45 イスでリズム(S)
14:15 サーキットトレーニング
14:50 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

6
9:00 アクティブストレッチ
9:25 握カトレニング
9:55 筋トレエキスパート
10:30 脳いきいき(L)
11:05 ウォークリズム(S)
11:35 ストレッチポールベーシック

7
9:00 アクティブストレッチ
9:25 ポールコア&バランス
10:10 握カトレニング
10:40 ステップシェイプ(S)
14:15 サーキットトレーニング
14:50 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

8
9:30 ポールコア&バランス
10:15 ステップシェイプ(S)
10:45 リラックスストレッチ

10
9:00 アクティブストレッチ
9:25 握カトレニング
9:55 ポールコア&バランス
10:40 ステップシェイプ(S)
13:45 イスでリズム(S)
14:15 サーキットトレーニング
14:50 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

11
9:00 アクティブストレッチ
9:25 ポールコア&バランス
10:10 握カトレニング
10:40 ウォークリズム(S)
13:45 イスでリズム(S)
14:15 ステップシェイプ(S)
14:45 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

12
9:00 アクティブストレッチ
9:25 握カトレニング
9:55 ポールコア&バランス
10:40 ステップシェイプ(S)
13:45 イスでリズム(S)
14:15 サーキットトレーニング
14:50 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

13
9:00 アクティブストレッチ
9:25 握カトレニング

14
9:00 アクティブストレッチ
9:25 ポールコア&バランス
10:10 握カトレニング
10:40 ステップシェイプ(S)
13:45 イスでリズム(S)
14:15 サーキットトレーニング
14:50 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

15

※営業時間9:00～12:00

17

敬老の日

18
9:00 アクティブストレッチ
9:25 ポールコア&バランス
10:10 握カトレニング
10:40 ウォークリズム(S)
14:15 ステップシェイプ(S)
14:45 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

19
9:00 アクティブストレッチ
9:25 握カトレニング
9:55 ポールコア&バランス
10:40 ステップシェイプ(S)
13:45 イスでリズム(S)
14:15 サーキットトレーニング
14:50 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

20
9:00 アクティブストレッチ
9:25 握カトレニング
9:55 筋トレエキスパート
10:30 脳いきいき(L)
11:05 ウォークリズム(S)
11:35 ストレッチポールベーシック

21
9:00 アクティブストレッチ
9:25 ポールコア&バランス
10:10 握カトレニング
10:40 ステップシェイプ(S)
14:15 サーキットトレーニング
14:50 握カトレニング
15:20 ポールコア&バランス
16:00 ストレッチポールベーシック
16:30 筋トレビギナー(S)

22

※営業時間9:00～12:00

24

振替休日

25

26
9:25 握カトレニング
9:55 ポールコア&バランス
13:45 イスでリズム(S)
14:15 サーキットトレーニング

27
9:00 アクティブストレッチ
9:25 握カトレニング
9:55 筋トレエキスパート
10:30 脳いきいき(L)

28
9:25 握カトレニング
9:55 ポールコア&バランス
13:45 イスでリズム(S)
14:15 サーキットトレーニング

29

※営業時間9:00～12:00

9月25日(火)～9月29日(土)3階スタジオ、4階マシンルームで体力測定を実施いたします

← 体力測定週間 →