

8月レッスンカレンダー

月	火	水	木	金	土
 <p>※当日のスタッフ欠員等で 急速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。</p>			<p>1</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:30 ウォークリズム(S) 9:50 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第二</p>	<p>2</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 10:00 転倒予防(S) 10:20 ポールコア&バランス 14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(中②) 15:30 ストレッチポールベーシック</p>	<p>3</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 10:20 エアロ・美★(S) 11:00 リラックスストレッチ</p>
※営業時間9:00~12:00					
<p>5</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 10:00 サーキットトレーニング 10:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第二 14:10 転倒予防(S)</p>	<p>6</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 10:00 ウォークリズム(S) 10:40 お腹引締め 14:00 ラジオ体操第一 14:10 イスでリズム(S)</p>	<p>7</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:30 ストレッチポールベーシック 10:00 エアロ・美★(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ストレッチポールベーシック 15:40 ウォークリズム(S)</p>	<p>8</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:30 ポールコア&バランス 10:10 ウォークリズム(S) 10:35 リラックスストレッチ</p>	<p>9</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 10:00 ウォークリズム(S) 10:20 筋トレビギナー(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 15:30 リラックスストレッチ</p>	<p>10</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 10:20 サーキットトレーニング 11:00 ストレッチポールベーシック</p>
※営業時間9:00~12:00					
 <p>12</p>	<p>13</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 10:00 筋トレビギナー(S) 10:20 リラックスストレッチ</p>	<p>14</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:30 サーキットトレーニング 10:30 ストレッチポールベーシック 14:30 エアロ・美★(S) 14:50 ストレッチポールコア</p>	<p>15</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:30 ウォークリズム(S) 9:50 リラックスストレッチ</p>	<p>16</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 10:00 エアロ・美★(S) 10:20 ストレッチポールベーシック 11:00 ウォークリズム(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 15:30 ストレッチポールベーシック</p>	<p>17</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 10:20 エアロ・美★(S) 11:00 ストレッチポールベーシック</p>
※営業時間9:00~12:00					
<p>19</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 10:00 ウォークリズム(S) 10:40 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(基本) 15:00 ポールコア&バランス</p>	<p>20</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 10:00 サーキットトレーニング 10:30 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 イスでリズム(S)</p>	<p>21</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:30 筋トレビギナー(S) 10:00 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第二 14:10 ウォークリズム(S) 15:30 お腹引締め</p>	<p>22</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:30 エアロ・美★(S) 10:20 ストレッチポールベーシック</p>	<p>23</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 10:00 筋トレビギナー(S) 10:45 ウォークリズム(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 スクエアステップ(中②) 15:00 リラックスストレッチ</p>	<p>24</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 10:20 ポールコア&バランス 11:20 リラックスストレッチ</p>
※営業時間9:00~12:00					
<p>26</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 10:00 エアロピクス(S) 10:40 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 イスでリズム(S) 15:00 リラックスストレッチ</p>	<p>27</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 10:00 筋トレビギナー(S) 10:20 ウォークリズム(S) 14:00 ラジオ体操第二 14:10 転倒予防(S) 15:00 ストレッチポールベーシック</p>	<p>28</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 9:30 サーキットトレーニング 10:00 ストレッチポールベーシック 14:00 ラジオ体操第一 14:10 ウォークリズム(S) 15:30 リラックスストレッチ</p>	<p>29</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 9:30 ストレッチポールコア 10:10 転倒予防(S)</p>	<p>30</p> <p>9:00 ラジオ体操第一 10:00 ポールコア&バランス 10:40 リラックスストレッチ 14:00 ラジオ体操第一 14:10 スクエアステップ(中②) 15:00 ストレッチポールベーシック</p>	<p>31</p> <p>9:00 ラジオ体操第二 10:20 ウォークリズム(S) 11:00 ストレッチポールベーシック</p>