



# 12月の『SPOT』レッスン



	12月2日(月) 研修室	12月5日(木) 第2体育室	12月11日(水) 研修室	12月12日(木) 第2体育室	12月19日(木) 第2体育室	12月20日(金) 研修室	12月25日(水) 第3体育室	
9:00								9:00
10:00						背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島		10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00	初級STEP+ α 13:10-13:55 阿世知						リラックス&ストレッチ 13:10-13:55 木村	13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00			ヨガ 16:00-16:45 大橋					16:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00		ボディコンバット45 21:15-22:00 藤長		ボディコンバット45 21:15-22:00 藤長	ボディコンバット45 21:15-22:00 藤長			21:00
22:00								22:00

◆参加費:45分レッスン600円(税込)

※21:15~のボディコンバットはナイトパス対象クラス