



1月の『SPOT』レッスン



	9日(木) 第2体育室	10日(金) 研修室	15日(水) 研修室	16日(木) 第2体育室	17日(金) 研修室	23日(木) 第2体育室	24日(金) 研修室	30日(木) 第2体育室	31日(金) 研修室				
9:00										9:00			
10:00		背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島			背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島		背骨コンディショニング 9:45-10:30 児島		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			リラックス & ストレッチ 13:10-13:55 木村							13:00			
14:00										14:00			
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		ボディコンバット45 21:15-22:00 藤長		21:00			
22:00										22:00			

2025年もどうぞよろしくお願いします

◆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