



# 3月の『SPOT』レッスン



	3月5日(水) 研修室	3月6日(木) 第2体育室	3月7日(金) 研修室	3月12日(水) 研修室	3月14日(金) 研修室	3月19日(水) 研修室	3月24日(月) 研修室	3月26日(水) 第3体育室	3月27日(木) 第2体育室	3月28日(金) 研修室	
9:00			おはようストレッチ 9:15-9:27 (映像レッスン)							カラダ目覚める ストレッチ 9:15-9:31 (映像レッスン)	9:00
			初級エアロ 9:30-10:00 (映像レッスン)		背骨 コンディショニング 9:45-10:30 児島					初級ダンスエアロ 9:32-10:08 (映像レッスン)	
10:00											10:00
11:00											11:00
12:00											12:00
13:00	ヨガ 13:15-14:00 大橋			リラックス &ストレッチ 13:10-13:55 木村		ヨガ 13:15-14:00 大橋	初中級ダンスエアロ 13:10-13:53 (映像レッスン)	ボディパンプ45 13:20-14:05 榎本			13:00
14:00											14:00
15:00											15:00
16:00											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	21:00
22:00											22:00

◆参加費:45分レッスン600円(税込) 映像レッスン200円(税込) ※映像レッスンも受付あります。  
※21:15~のボディコンバットはナイトパス対象クラス