



4月の『SPOT』レッスン



	4月4日(金) 研修室	4月10日(木) 第2体育室	4月11日(金) 研修室	4月16日(水) 研修室	4月18日(金) 研修室	4月24日(木) 第2体育室	4月25日(金) 研修室	4月28日(月) 研修室	4月30日(水) 研修室	
9:00										9:00
10:00	肩・腰・膝痛 予防体操 9:45-10:30 児島		肩・腰・膝痛 予防体操 9:45-10:30 児島		肩・腰・膝痛 予防体操 9:45-10:30 児島		肩・腰・膝痛 予防体操 9:45-10:30 児島	やさしいヨガ 9:30-10:15 みきかな		10:00
11:00										11:00
12:00										12:00
13:00										13:00
14:00					リラックス &ストレッチ 13:10-13:55 木村			初級STEP 13:05-13:50 阿世知	リラックス &ストレッチ 13:10-13:55 木村	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)
※21:15~のボディコンバットはナイトパス対象クラス