

7月の『SPOT』レッスン

	7月7日(月) 研修室	7月11日(金) 研修室	7月14日(月) 研修室	7月16日(水) 研修室	7月25日(金) 研修室	7月28日(月) 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		10:00
11:00							11:00
12:00							12:00
13:00	初級STEP 13:05-13:50 阿世知		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		初級STEP 13:05-13:50 阿世知	13:00
14:00							14:00
19:00							19:00
20:00							20:00
21:00		暑い日が続きます。 水分補給していこう!! 			ボディコンバット45 21:10-21:55 SHO		21:00
22:00					7月～新しく入った 女性インストラクターです☆		22:00

◆参加費:45分レッスン600円(税込)

◆ボディコンバット45はナイトパスご利用いただけます