

12月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
12月1日 日曜日	14:00~ 15:00	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
	15:30~ 16:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
12月7日 土曜日	10:45~ 11:30	リラックスコンディショニング	<i>Papa</i>
	13:45~ 14:15	<i>Group Core</i>	<i>Papa</i>
	14:30~ 15:15	<i>MEGADANZ</i>	<i>KEN</i>
	15:30~ 16:15	<i>ZUMBA</i>	<i>KEN</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Blast</i>	<i>Mac</i>
12月8日 日曜日	休 館 日		
12月14日 土曜日	10:45~ 11:30	コンディショニング	<i>Mac</i>
	13:30~ 14:15	<i>ZUMBA</i>	<i>KEN</i>
	14:30~ 15:15	<i>MEGADANZ</i>	<i>KEN</i>
	15:30~ 16:30	<i>Group Centergy</i>	<i>Mac</i>
12月15日 日曜日	14:00~ 15:00	<i>Group Fight</i>	<i>Papa</i>
	15:30~ 16:30	リラックスコンディショニング 定員：30名	<i>Papa</i>
12月21日 土曜日	クリスマスイベントレッスン【MOSSA】 タイムスケジュールは館内掲示をご確認ください		
12月22日 日曜日	クリスマスイベントレッスン【DANCE】		
	13:45~ 14:15	<i>Sintex Cardio</i>	田井
	14:30~ 15:15	<i>DISCO WORLD</i> (ダンス系特別レッスン)	田井
	15:30~ 16:30	<i>ZUMBA</i>	田井
12月28日 土曜日	10:45~ 11:30	リラックスコンディショニング	<i>Papa</i>
	13:45~ 14:15	<i>Group Core</i>	<i>Papa</i>
	14:30~ 15:15	<i>MEGADANZ</i>	<i>KEN</i>
	15:30~ 16:15	<i>ZUMBA</i>	<i>KEN</i>
	16:30~ 17:30	<i>Group Fight</i>	<i>Hiro</i>

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。