



月	火	水	木	金	土		祝日
					7日・21日	28日	祝日営業時間 12:00~17:00
	11:00~11:30 バランスボール 笠井	11:00~12:00 みんなで卓球 上原		10:30~11:15 シナプソロジー& バランスコーディネーション 丸山	10:50~11:20 太極舞30 南沢	10:50~11:20 ウェープリングストレッチ 武居	
11:50~12:50 ヨガフロー 近藤			12:05~13:05 RITMOS 武居		11:30~12:20 FUNエアロ 南沢	11:30~12:20 RITMOS 武居	
13:00~13:20 サーキットトレーニング 竹中	12:40~13:20 太極舞 丸山	12:40~13:25 パドルストレッチ 上原		12:50~13:10 ボールでストレッチ 小林	12:30~13:15 BODY COMBAT45 滝澤		
13:40~14:30 やさしいエアロ 日野	13:30~14:20 ZUMBA 山岸	13:45~14:35 FUNステップ/FUNエアロ 倉島	13:15~13:45 ウェープリングストレッチ 武居	13:20~14:00 スタートエアロ 南沢	13:30~13:50 バランスボール 大澤		
		7月4日・11日 「FUNステップ」 7月18日・25日 「FUNエアロ」	13:55~14:45 やさしいステップ 日野	14:10~14:40 太極舞 南沢	17:45~19:45 空手教室 (カルチャー教室) 小出		営業時間 月~金曜日 10:00~22:00 土曜日 10:00~20:00 祝日 12:00~17:00
			14:55~15:45 シェイプヨガ 日野				
17:00~17:50 ズンパキッズ (カルチャー教室) 河西	17:00~18:00 書道教室 (カルチャー教室) 近藤				19:20~20:10 ZUMBA 鈴木		
19:10~20:00 やさしいヒップホップ 山岸	19:10~20:00 FUNエアロ 倉島	19:15~19:25 Full Body Training 大澤	19:25~20:10 BODY COMBAT45 滝澤	20:30~21:00 ウェープリングストレッチ 武居			
20:05~20:55 ZUMBA 山岸	20:10~20:40 バーベルエクササイズ 酒井	19:30~20:20 やさしいエアロ 日野	20:20~20:30 Full Body Training 滝澤				
	20:45~21:35 やさしいエアロ 荒井	20:30~21:30 RITMOS 武居	20:40~21:30 FUNステップ 倉島				

定員18名

お知らせ

☆7月の休館日 日曜日

☆7月14日(土)は戸倉上山田温泉夏祭りの為、休館日になります。

☆暑い日が続きます、水分補給をこまめにおこないましょう。

は初めての方でもご参加頂けるプログラムです。
 の部分はレッスン時間や内容が変更になっています。



バランスボール

火 11:00~
土 13:30~

定員10名

ウェープリングストレッチ

木 13:15~
金 20:30~
土 10:50~

リング貸し出し10名

☆お願い☆

レッスン開始10分以降の途中入場は、安全面の問題と他のお客様へのご迷惑になる為、ご遠慮ください。