

# 7月 外部プログラム スケジュール

※参加希望に○を記入してください。

月曜日	参加	火曜日	参加	水曜日	参加	(休館日)	金曜日	参加	土曜日	参加	日曜日	参加
1		2		3		4	5		6		7	
13:00 フローヨガ 黒木先生		14:00 ピラティス 芳井先生		11:00 腸活ヨガ 松下先生			11:00 体幹ストレッチ 中島先生					
		19:00 サークット 大野先生		19:00 ZUMBA ミッチェル先生			14:00 ZUMBA 榎先生		19:00 ZUMBA 小網先生			
8		9		10		11	12		13		14	
13:00 骨盤調整ヨガ 黒木先生	休講	14:00 ピラティス 芳井先生		11:00 腸活ヨガ 松下先生			11:00 体幹ストレッチ 中島先生				14:30 ZUMBA ミッチェル先生	
19:00 ZUMBA ミッチェル先生	休講	19:00 サークット 大野先生		19:00 ZUMBA ミッチェル先生			14:00 ZUMBA 榎先生		19:00 ZUMBA 小網先生			
15		16		17		18	19		20		21	
13:00 フローヨガ 黒木先生		14:00 ピラティス 芳井先生		11:00 腸活ヨガ 松下先生			11:00 体幹ストレッチ 中島先生					
		19:00 サークット 大野先生		19:00 ZUMBA ミッチェル先生			14:00 ZUMBA 榎先生		19:00 ZUMBA 小網先生			
22		23		24		25	26		27		28	
13:00 骨盤調整ヨガ 黒木先生		14:00 ピラティス 芳井先生		11:00 腸活ヨガ 松下先生			11:00 体幹ストレッチ 中島先生				14:30 ZUMBA ミッチェル先生	
19:00 ZUMBA ミッチェル先生		19:00 サークット 大野先生		19:00 ZUMBA ミッチェル先生			14:00 ZUMBA 榎先生		19:00 ZUMBA 小網先生			
29		30		31								
13:00 フローヨガ 黒木先生		14:00 ピラティス 芳井先生	休講	11:00 腸活ヨガ 松下先生								
		19:00 サークット 大野先生		19:00 ZUMBA ミッチェル先生								

・月会員の方は月10回までプログラムに無料参加できます。

・キャンセルは予約したプログラム日の前営業日22:00までにご連絡ください。以降のキャンセルは500円のキャンセル料が発生します。(月会員は1回分消費)

・キャンセル待ちはありませんのでホームページをご確認ください。(空き状況が確認できます。)