

8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	
							11:00 体幹ストレッチ 中島先生				14:30 ZUMBA ミッチェル先生	
							14:00 ZUMBA 榎先生		19:00 ZUMBA 小網先生			
5		6		7		8	9		10		11	
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			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			
12		13		14		15	16		17		18	
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	休講		14:00 ZUMBA 榎先生		19:00 ZUMBA 小網先生			
19		20		21		22	23		24		25	
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	休講		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			
26		27		28		29	30		31			
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					
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			

・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。)