

1月 外部プログラム スケジュール

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	
											14:30 ZUMBA ミッチェル先生	休講
									19:00 ZUMBA 小網先生			
6		7		8		9	10		11		12	
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			
13		14		15		16	17		18		19	
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			
20		21		22		23	24		25		26	
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			
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	休講	11:00 腸活ヨガ 松下先生			11:01 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			14:01 ZUMBA 榎先生					

※参加希望に○を記入してください。

・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。)