

無料体験デー

2月			日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
			曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	祝	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土							
	教室名	時間	場所																																			教室 毎計
1	やさしいヨガ	9:15 ~ 10:15	武道場 中澤由美子			○						○								○																	3	
	やさしい パワーヨガ	10:15 ~ 11:15	武道場 中澤由美子			○						○								○																	3	
2	ズンバ	13:30 ~ 14:30	研修室 吉田真由美			○						○								○																	3	
3	ズンバ	20:00 ~ 21:00	研修室 吉田真由美			○						○								○																	3	
4	ベーシックヨガ	11:00 ~ 12:00	柔道場 山本さとみ				○														○							○									3	
5	誰でもトレーニング	10:40 ~ 11:40	研修室 竹内美咲				○														○																2	
6	ステップエク ササイズ	14:50 ~ 15:50	研修室 吉田真由美				休														○	メインアリーナ					○										2	
7	やさしいヨガ (夜の部)	19:30 ~ 20:30	研修室 中澤由美子				休														○							○									2	
8	レッツ !! スポーツ	19:30 ~ 20:30	メインアリーナ 中野悦子				休														○																1	
9	歌謡曲体操 & ストレッチ	9:30 ~ 10:30	研修室 吉田真由美					休							○	せせらぎホール						○	メインアリーナ					○								3		
10	かんたんピラ ティス	10:50 ~ 11:50	柔道場 吉田真由美					○														○								○							3	
11	ゆったりヨガ	14:00 ~ 15:00	研修室 西田史子					○	武道場													○								○							3	
12	ズンバ ゴールド	9:50 ~ 10:50	研修室 吉田真由美						○							○								○							○						4	
		10:50 ~ 11:50	研修室 吉田真由美						○							○									○	メインアリーナ						○				4		
13	ピルビス ワーク	13:00 ~ 14:00	研修室 藤森幸子						○						○								○								○						4	
																																						0
	日 計			0	0	4	2	2	3	0	0	0	4	0	1	3	0	0	0	0	4	5	3	3	0	0	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	43	