

日	月	火	水	木	金	土
2020.1月			(元旦)1	2	3	4
			<p>【あけましておめでとうございます】 2020年となりました。皆様にとって、より良い令和2年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。 今年も楽しく元気に笑いあるレッスンにしていきたいと思います！ どうぞよろしくお願い致します。</p>			

5	6	7	8	9	10	11
●11時～ ¥1,000 美尻&コアトレ	11時～ZUMBA GOLD	-	1階です	駐車場満車注意 ※9時前には必ずお越しください！		9時～ボクシングEX
●12時～ ¥500 ZUMBA ※連続割引適用外	13時45分～ リラックスヨガ(2階)	-	13時45分～ ピラティス(1階)	13時～ZUMBA GOLD	-	10時～ZUMBA
	19時15分～ ボクシングEX(西P)	-	19時～有住集会所 ヨガ&ピラティス	14時～ZUMBA	-	13時～ リラックスヨガ
				19時～ボクシングEX (早公)	-	14時～ピラティス
				20時～ZUMBA (早公)	-	-

12	(成人の日)13	14	15	16	17	18
13日(月)【新春スペシャルレッスン】 ●11時～ボクシングEX50 ¥500 ●12時～ZUMBA50 ¥500 ●13時45分～ヨガ&ピラティス75 ¥800 全部セットで¥1500 ※フリーパス可※連続割引適用外		【参加者募集中】 ・とてもやさしい内容 ・高齢者多い ・少人数制 ・駐車場あり ★夜のゆったりとしたレッスンで、肩こり、腰痛、ストレス発散、体を柔らかく！ (時間)19時～20時15分 (料金)月2回¥1500 月1回¥1000		ご自身、ご家族、大切な人が、もし腰痛、肩こりで悩んでいるなら、「来るの一択」たっぷり120分間		(会員) ¥1000 ※フリーパス可
				13時～ZUMBA GOLD	-	13時～ 腰痛と肩こりの人のためのトレーニングとストレッチ120分
				14時～ZUMBA	-	19時～ボクシングEX
				19時～ボクシングEX (早公)	-	20時～ZUMBA
				20時～ZUMBA (早公)	-	

19	20	21	22	23	24	25
●11時～ ¥500 STRONGの筋トレ解説	★リニューアル★ STRONGをもっと気軽に、ちゃんと効果が出るように！ ・動きの解説のみの参加もOK、十分運動になります。 ・強度が下がり、時間も短縮するので、これから始める人、再チャレンジの方も、安心して参加できます。			-	-	-
●11時30分～ ¥500 STRONG by ZUMBA30				13時～ZUMBA GOLD	(会員) ¥1000	13時～ リラックスヨガ
●12時～ZUMBA ¥500	19時15分～ ボクシングEX(西P)	-	19時～有住集会所 ヨガ&ピラティス	14時～ZUMBA	2つで ¥1500	14時～ピラティス
				19時～ボクシングEX (早公)	-	19時～美尻&コアトレ
				20時～ZUMBA (早公)	-	20時～ZUMBA

※連続割引適用外	26	27	28	29	30	31
-	11時～ZUMBA GOLD	-	-	-	-	★STRONG by ZUMBA リニューアル
-	13時45分～ リラックスヨガ(2階)	-	13時45分～ ピラティス(2階)	13時～ZUMBA GOLD	-	★STRONGは、自重で出来る非常に素晴らしいプログラムです。 しかし、超ハード、ついていけない等、ハードルが高い面もありました。 そこで、少し強度を下げ、30分間のプログラムを採用します。
-	19時15分～ ボクシングEX(西P)	-	-	14時～ZUMBA	-	
				19時～ボクシングEX (早公)	-	
				20時～ZUMBA (早公)	-	

★レギュラーレッスン (会員)¥500 (非会員)¥1,000 ★入会金¥10,000 ★再入会金¥5,000