


日	月	火	水	木	筋	土						
						1	2					
						14時 姿勢改善 ★						脳のコーディネーションTR 17時 STRONG 18時 コンディショニング
						14時 姿勢改善 ★						
(憲法記念日) 3	(みどりの日) 4	5	(振替休日) 6	7	8	9						
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD	9時30分~ペアトレ①★ 11時~ペアトレ②★ ¥3000 (1人) ★ 14時~バランスボール	13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★							
	13時30分 セミパーソナル90 ★ 激・全身引き締め ¥2000		19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		自律神経とファシア 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング							
10	11	12	13	14	15	16						
11時 ZUMBA	【ペアトレ】 お好きな方を誘って、代表の方1人がご予約をお願いします。内容は、2人で意見を合わせて、リクエストしてください。セミパより、さらに深く、細かくできます。 《通常1人7500円⇒特別1人3000円》		13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★							
			19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		膝が痛い改善体操 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング							
17	18	19	20	21	22	23						
11時 ZUMBA	11時 ZUMBA GOLD	14時 フォームローラーWith 脳のコーディネーション	13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA		14時 姿勢改善 ★							
	14時 リラックスヨガ ★		19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA		腰が痛い改善体操 17時 STRONG ★ 18時 コンディショニング							
24	25	26	27	28	肉.30.31							
11時 ZUMBA 90	11時 ★ 自律神経を整えるストレッチ	14時 フォームローラーWith 尻のカタチがきれいになる	13時 ZUMBA GOLD★ 14時 ZUMBA		【5月分予約開始】 ★のレッスン要予約 ※ネットでの予約をお願いします 4月26日(日)夜20時~							
	14時 ★ リラックスヨガ		19時 ★ リラックスヨガ				19時 ボクシングEX 20時 ZUMBA					
《持参物》 ヨガ (マット) ・フォームローラー (マットとボール) ・姿勢改善 (マットとボール) ・コンディショニング (マット) ・STRONG&ZUMBA (マットと靴)												