

9月のスケジュール

休業日→2日(土)・3日(日)・6日(水)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・20日(水)・24日(日)・30日

※18日(月・祝)石井先生のMEGADANZとZUMBAは午前中からのレッスンとなります。

※23日(金・祝)石井先生のZUMBAは1時間のレッスンとなります。

※27日(水)は16:30からのプログラムが最終となっております。

| 時間/曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 時間/曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|-------------------|-------------------------|-----|------------------|-------------------|-------|-----------------|-----|
| 10:15 | | | | | 石井先生 MEGA DANZ | | | 休業日 |
| 11:00 | | バル バランス コーディネーション | | | 石井先生 ZUMBA | 11:00 | 石井先生 ZUMBA | |
| 12:00 | | バル MEGA DANZ | | | 有酸素 | 12:00 | フリー | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 15:30 | 有酸素 | 腹筋 | 有酸素 | 腹筋 | バル エクササイズ | 15:15 | 有酸素 | |
| 16:30 | 下半身 | 有酸素 | 上半身 | 有酸素 | 腹筋 | 16:15 | 上半身 | |
| 17:30 | 上半身 | 下半身 | 腹筋 | 下半身 | 有酸素 | | | |
| 18:30 | 腹筋 | 有酸素 | 有酸素 | 19:00 | 自己整体ヨガ | | | |
| 19:30 | 石井先生 MEGA DANZ | フリー | フリー | 石井先生 MEGADANZ | フリー | 19:15 | バル MEGA DANZ | |
| 20:30 | 石井先生 ZUMBA | バル strong nation | | | | | | |