

## 4月レッスン表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
15:50~16:30	OXIGENO	流してシェイプ	骨盤まわり	Bフィット	ZUMBA	OXIGENO
16:45~17:00	ストレッチーズ		ヒール&アーチ		ストレッチーズ	
18:00~18:15		ほぐして！ むくみ解消		ストレッチーズ		
18:30~19:00	ボクシング エクササイズ	燃え尽き！ チャレンジ	流してシェイプ	ZUMBA	OXIGENO	
19:05~19:20	YOGAMOVE	ダンス				
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)11:45~12:15
15:50~16:30	ZUMBA	STRONG 40	燃え尽き！ チャレンジ	OXIGENO	Bフィット	ストレッチ
16:45~17:00	ストレッチーズ		動いて！ むくみ解消		ストレッチーズ	
18:00~18:15		ストレッチ		ストレッチーズ		
18:30~19:00	OXIGENO	new筋トレ	骨盤まわり	STRONG 30	体幹	
19:05~19:20		ステップ		YOGAMOVE	ステップ	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)11:45~12:15
15:50~16:30	OXIGENO	流してシェイプ	美尻	ライブ キネティック	体幹	骨盤まわり
16:45~17:00	ストレッチーズ		ヒール&アーチ		ストレッチーズ	
18:00~18:15		ウォーキング		ヒール&アーチ		
18:30~19:00	ボクシング エクササイズ	サーキット	流してシェイプ	骨盤まわり	OXIGENO	
19:05~19:20	YOGAMOVE	ストレッチ				
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)11:45~12:15
15:50~16:30	ZUMBA	OXIGENO	骨盤まわり	体幹	Strong by ZUMBA ※60分プログラム	OXIGENO
16:45~17:00	ストレッチーズ		ヒール&アーチ			
18:00~18:15		ストレッチーズ		ストレッチーズ		
18:30~19:00	OXIGENO	STRONG 30	燃え尽き！ チャレンジ	ボクシング エクササイズ	美尻	
19:05~19:20		YOGAMOVE	ダンス	YOGAMOVE	ステップ	
<b>29日(月・祝) 30日(火・祝)</b>						
15:50~16:30						
16:45~17:00						
18:00~18:15	休館日	休館日				
18:30~19:00						
19:05~19:20						