

7/1~

レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:30~10:35	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
11:00~11:15	映像 レッスン	映像 レッスン	映像 レッスン		丸山 脂肪燃焼 エクササイズ	スタッフ エクササイズ or 映像レッスン	スタッフ エクササイズ or 映像レッスン
11:30~11:35	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
13:00~13:15		丸山 かんたん エアロビクス	映像 レッスン		映像 レッスン		スタッフ エクササイズ or 映像レッスン
13:30~13:35	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
19:00~			ストレッチ		映像 レッスン		