

大人メンバーズ * トレーニングジム ・ スタジオプログラム *

2019年12月日程

2019年11月20日発行

12/24(火)~12/27(金)は特別営業のため、レッスンは全てお休みになります。お間違えのないようお願い致します。

【トレーニングジム】	(火~土) 10:00~22:00	☆受付時間☆	(火~土)10:00~21:20
	(日) 10:00~19:00		(日) 10:00~18:00

	火		水		木		金		土		日	
	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ
10:00												
11:00	太極拳 10:15~11:15 石田	JYBEAT ストレッチ 10:15~10:45 戸田	ストレッチポール 10:15~10:45 村井		健康体操 10:15~11:00 花田	JYBEAT ストレッチ 10:15~11:00 戸田	健康体操 10:15~11:00 森	JYBEAT エアロビクス 10:15~11:00 山本直		バランスボール 10:15~10:45 桶田	12/1 ザ・スローリンパドレナージュ 10:30~11:30	
12:00	健康体操 11:25~12:10 石田		バランスボール 11:00~11:30 村井			JYBEAT ステップ 11:15~12:00 鈴木	ステップ 11:15~12:00 森	JYBEAT 格闘エクササイズ 11:15~12:00 戸田		ピラティス 11:00~11:45 桶田	12/8 ヨガ 11:00~11:30	
13:00		JYBEAT ヨガ 12:15~13:00 鈴木				JYBEAT ヨガ 12:15~13:00 鈴木				JYBEAT エアロビクス 12:00~12:30 戸田	12/15 ザ・スローリンパドレナージュ 10:30~11:30	
14:00	ピラティス 13:30~14:30 丹羽					JYBEAT ヨガ 14:15~15:00 桶田					12/22 バランスボール 11:00~11:30	高尾
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

大人メンバーズの皆様へ
レッスンの途中入室・退室はできません。
講師とお客様が気持ちよく参加できるよう、時間厳守をお願い致します。

11月より森先生のレッスンがお休みになります。
金曜レッスンはすべてJOYBEATに変更になります。
よろしくお願致します。

日曜スタジオレッスンの時間が変更になります。
お間違えのないよう、お願致します。

はじめてピラティス
15:15~16:00
桶田・村井
(交代で行います。)

受付終了時間 18:00

ステップ参加の方へ
ステップは安全確保の為、定員が
10名になります。参加希望の方は
受付にてお申し出下さい。
番号札をお渡しします。

**グランドパシフィック
スポーツ倶楽部**

TEL 0532-63-8818