

12月

帯広市総合体育館LESSONプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 30	10:00-10:45 フローヨガ 山口	10:00-10:45 ヨガ 外崎	10:00-10:45 かんたんヨガ 美貴	10:00-10:45 ヨガ 外崎	10:00-10:45 Wの刺激 阿部	10:00-10:45 筋膜リリースヨガ KAORI	10:00-10:45 姿勢改善ピラティス 斉藤
11:00 30	11:00-11:45 リラックスヨガ 山口	11:00-11:45 太極舞 外崎	11:00-11:45 やさしいエアロ 美貴	11:00-11:45 太極舞 外崎	11:00-11:45 DISCO WORLD 阿部	11:00-11:45 ハタラジャヨガ KAORI	11:00-11:45 ピラティスコアトレ 斉藤
12:00 30	12:00-12:45 DISCO WORLD 中村	12:00-12:45 DISCO WORLD 阿部	12:00-12:45 ZUMBA 三間	12:00-12:45 ボディコンバット 畠山	12:00-12:45 らくらくエアロ 美貴	12:00-12:45 DISCO WORLD 山下	12:00-12:45 ボディジャム AYAMI
13:00 30	13:00-13:45 ZUMBA 中村	13:00-13:45 ボディパンプ 小谷	13:00-13:45 リラックスヨガ 山口	13:00-13:45 ベーシックヨガ MUMU	13:00-13:45 筋膜リリースヨガ KAORI	13:00-13:45 ZUMBA 山下	13:00-13:45 ボディパンプ 小谷
14:00 30	14:00-14:45 肩こり・姿勢改善タオルヨガ 角島	14:00-14:45 ZUMBA イミ	14:00-14:45 ピラティス 斉藤	14:00-14:45 体幹リセット+ヨガ MUMU	14:00-14:45 ヨガ&ピラティス KAORI	14:00-14:45 ボディパンプ 門馬	14:00-14:45 ZUMBA イミ
15:00 30	15:00-15:45 背骨コンディショニング 角島			15:00-15:45 ピラティス 高瀬			
16:00 30	<p>■ LESSONプログラム参加のご案内 ■</p> <p>各レッスンの参加定員はソーシャルディスタンスを保つため40名とさせていただきます。マンスリー及びレッスンメンバーの方はレッスン開始の1時間15分前よりお申込みいただけます。尚、レッスン券利用の方は1時間前からのお申し込みとさせていただきます。ご了承ください。</p>						
17:00 30							
18:00 30	<p style="text-align: center;">12月の休館日 20日（月曜日）</p>						
19:00 30	19:00-19:45 フローヨガ 山口	19:00-19:45 ハタラジャヨガ KAORI	19:00-19:45 みんなのインドヨガ Makiko	19:15~19:45 DFS 三間	19:00-19:45 ボディコンバット 畠山		
20:00 30	20:00-20:45 ボディパンプ 門馬	20:00-20:45 ZUMBA 三間	20:00-20:45 ボディアタック 高森	20:00-20:45 ZUMBA 三間	20:00-20:45 ボディジャム AYAMI		
21:00 30	21:00-21:45 ボディコンバット 畠山	21:00-21:45 ボディジャム AYAMI	21:00-21:45 ボディパンプ 小谷	21:00-21:45 ボディパンプ 門馬	21:00-21:45 ボディアタック 高森		
22:00							