

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日・祝		
	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	スタジオ	サブスタジオ	
10													10
11	11:00 ベーシック ステップ 玉山 40		10:45 ヨガ 山岸 60		11:00 ボディパンプ 金房 60	11:00 太極拳 吉村 60	11:00 ピラティス ベーシック 長谷川 45						11
12	12:00 ボディパンプ 金房 45		12:00 ボディバランス 長谷川 45		12:15 ボディコンバット 金房		12:00 ボディバランス 長谷川 45						12
1	1:00 ボディコンバット 金房 45		1:00 CXWORX CXWORX 長谷川 45		1:15 ベーシック エアロ 玉山 40	1:30 ヨガ 川崎 45	1:30 ボディコンバット 山田 45		1:00 ボディパンプ 藤田(未) 60		1:30 週替わり プログラム②	1:30 週替わり プログラム①	1
2	2:15 ヨガ 藤田(尚) 60		2:00 ベーシック エアロ 大久保 40		2:30 ZUMBA 江端 45		2:00 ボールストレッチ 30	2:15 ボディコンバット 金房 60	2:30 ボールストレッチ 30		2:45 週替わり プログラム③		2
3	3:30 簡単 HIPHOP 藤田(尚) 50	3:15 ピラティス ベーシック 佐々木 45	2:55 ボディメイク ヨガ 大久保 45				2:40 エンジョイ エアロ 江端 45	3:30 ベーシック ステップ 藤田(未) 40					3
4			◆内容or時間or担当者変更										4
5													5
6	6:30 ベーシック ステップ 舟木 40		6:30 ボディバランス 長谷川 45	6:30 ヨガ 川崎 45	6:15 ボディパンプ 藤田(未) 45		6:30 ベーシック ステップ 本多 40						6
7	7:30 エンジョイ エアロ 舟木 45	7:15 ヨガ 藤田(尚) 60	7:30 ボディパンプ 長谷川 60		7:15 ボディコンバット 藤田(未) 60		7:30 ボディコンバット 山田 45	7:30 ピラティス ベーシック 本多 45		7:30 ヨガ 山岸 60			7
8	8:30 HIPHOP 藤田(尚) 60		8:45 週替わりレッスン		8:30 エンジョイ エアロ 野田 45		8:30 ZUMBA 本多 45						8
9			詳細は店頭掲示板をご確認ください。						◆スタジオ … 20名様 ※ボディパンプのみ16名 ◆サブスタジオ… 10名様 ・開始1時間前に、受付で番号札を配布します。 ・開始10分前に、番号順でお入りください。				9

※レッスンは代行、変更になる場合がございます。その際は、別途館内掲示、HPにてお知らせいたします。

※新型コロナウイルス等感染症予防対策として、レッスンに応じ、定員を変更させて頂いております。

※日曜・祝日レッスン担当は裏面に記載してあります。

**※最新情報はホームページ(いきいきランドかがaim BS)をご確認ください。**

お問合せ先:0761-72-8011