

サンパークスポーツクラブ スタジオレッスン表

2020年10月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30							
11:00	11:00～(円山)	11:00～(山口)	11:00～(筒井)	11:00～(大倉)	11:00～(KEI)	11:00～(小西)	11:00～
11:30	初中級エアロ	ラジオ体操&ストレッチ	バランスコーディネーション	初級エアロ	ヨガ	初中級エアロ	バラエティー
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	13:30～(若山)	13:30～(奥村)	13:30～(太田)	13:30～(若山)	13:30～(筒井)	13:30～(橋井)	
14:00	青竹ピクス&ストレッチ	初級エアロ	初中級エアロ	かんたんエアロ	初級エアロ	骨盤ストレッチ	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	19:30～(川上)	19:30～(谷口)	19:30～(田村)	19:30～(越川)	19:30～(森本)	19:30～(川上)	
20:00	中級エアロ	ヨガ	初級エアロ	初級ヒップホップ	セルフメンテナンス	初中級エアロ	
20:30							
21:00							
21:30							