



# 2016年12月のスケジュール



日	火	水	木	金		
			1	2	3	
			12:15～ コア・リ・フレッシュ 浅田 14:15～ コーディネーション 金子 お休み ソフトエアロ 橋元	10:30～ 太極拳 横井 12:45～ ストレッチボール① 行田 15:15～ ムーブ&フィックス 小松崎 19:00～ パワーヨガ 行田	11:15～ コア・リ・フレッシュ 浅田 14:30～ コグニサイズ 金子 17:00～ アロマヨガ 行田	
4	5	6	7	8	9	10
	12:15～ 姿勢美 金子 13:15～ ストレッチボール③ 浅田 お休み アロマヨガ 行田 19:00～ ストレッチボール② 金子	定休日 12:15～ 骨盤ヨガ 行田 13:30～ ソフトエアロ 橋元 14:15～ タケザイル(肩) 中佐 19:00～ コア・リ・フレッシュ 浅田	12:15～ コア・リ・フレッシュ 浅田 14:15～ コーディネーション 金子 お休み ソフトエアロ 橋元	10:30～ 太極拳 横井 12:45～ ストレッチボール② 行田 15:15～ ムーブ&フィックス 小松崎 19:00～ 骨盤ヨガ 行田	11:15～ コア・リ・フレッシュ 浅田 14:30～ コグニサイズ 中佐 17:00～ アロマヨガ 行田	
11	12	13	14	15	16	17
	12:15～ 姿勢美 金子 13:15～ ストレッチボール① 浅田 14:30～ アロマヨガ 行田 19:00～ ストレッチボール③ 金子	定休日 12:15～ 骨盤ヨガ 行田 13:30～ ソフトエアロ 橋元 14:15～ タケザイル(膝・腰) 中佐 19:00～ コア・リ・フレッシュ 浅田	12:15～ コア・リ・フレッシュ 浅田 14:15～ コーディネーション 金子 18:30～ ソフトエアロ 橋元	10:30～ 太極拳 横井 12:45～ ストレッチボール③ 行田 15:15～ ムーブ&フィックス 小松崎 19:00～ パワーヨガ 行田	11:15～ コア・リ・フレッシュ 浅田 14:30～ コグニサイズ 金子 お休み アロマヨガ 行田	
18	19	20	21	22	23	24
	12:15～ 姿勢美 金子 13:15～ ストレッチボール② 浅田 14:30～ アロマヨガ 行田 19:00～ ストレッチボール① 金子	定休日 12:15～ 骨盤ヨガ 行田 13:30～ ソフトエアロ 橋元 14:15～ タケザイル(肩) 中佐 19:00～ コア・リ・フレッシュ 浅田	12:15～ コア・リ・フレッシュ 浅田 14:15～ コーディネーション 金子 18:30～ ソフトエアロ 橋元	<b>館内清掃の為 臨時休業</b>		お休み コア・リ・フレッシュ 浅田 14:30～ コグニサイズ 中佐 17:00～ アロマヨガ 行田
25	26	27	28	29	30	31
	お休み 姿勢美 金子 13:15～ ストレッチボール③ 浅田 14:30～ アロマヨガ 行田 お休み ストレッチボール② 金子	定休日 12:15～ 骨盤ヨガ 行田 13:30～ ソフトエアロ 橋元 お休み タケザイル(膝・腰) 中佐 19:00～ コア・リ・フレッシュ 浅田	12:15～ コア・リ・フレッシュ 浅田 14:15～ コーディネーション 金子 18:30～ ソフトエアロ 橋元	<b>12月30日(金) 、 1月3日(火) 休業日</b>		