

5月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

| 曜 日                    | 時 間                                                 | レッスン名          | インストラクター |
|------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|----------|
| 5月3日<br>土曜日<br>(憲法記念日) | 10：45～<br>11：30                                     | リラックスコンディショニング | Papa     |
|                        | 14：15～<br>14：45                                     | Group Core     | Papa     |
|                        | 15：00～<br>16：00                                     | Group Centergy | Mac      |
|                        | 16：30～<br>17：30                                     | Group Fight    | Papa     |
| 5月4日<br>日曜日<br>(みどりの日) | 14：00～<br>15：00                                     | Group Blast    | Mac      |
|                        | 15：30～<br>16：30                                     | Group Centergy | Mac      |
| 5月5日<br>月曜日<br>(こどもの日) | 13：00～<br>14：00                                     | Group Power    | Hiro     |
|                        | 14：30～<br>15：30                                     | Group Blast    | Hiro     |
|                        | 16：00～<br>17：00                                     | Group Fight    | Hiro     |
| 5月6日<br>火曜日<br>(振替休日)  | 10：45～<br>11：30                                     | コンディショニング      | Hiro     |
|                        | 14：15～<br>14：45                                     | Group Core     | Hiro     |
|                        | 15：00～<br>16：00                                     | Group Fight    | Papa     |
|                        | 16：30～<br>17：30                                     | リラックスコンディショニング | Papa     |
| 5月10日<br>土曜日           | 10：45～<br>11：30                                     | コンディショニング      | Hiro     |
|                        | 13：45～<br>14：15                                     | Group Core     | Hiro     |
|                        | 14：30～<br>15：15                                     | RITMOS         | KEN      |
|                        | 15：30～<br>16：15                                     | ZUMBA          | KEN      |
|                        | 16：30～<br>17：30                                     | Group Power    | Mac      |
| 5月11日<br>日曜日           | 休 館 日                                               |                |          |
| 5月17日<br>土曜日           | 10：45～<br>11：30                                     | コンディショニング      | Hiro     |
|                        | 13：30～<br>14：15                                     | Group Blast    | Mac      |
|                        | 14：30～<br>15：15                                     | RITMOS         | KEN      |
|                        | 15：30～<br>16：15                                     | ZUMBA          | KEN      |
|                        | 16：30～<br>17：30                                     | Group Fight    | Hiro     |
| 5月18日<br>日曜日           | 14：00～<br>15：00                                     | Group Fight    | Papa     |
|                        | 15：30～<br>16：30                                     | リラックスコンディショニング | Papa     |
| 5月24日<br>土曜日           | 10：45～<br>11：30                                     | コンディショニング      | Hiro     |
|                        | 13：30～<br>14：15                                     | Group Fight    | Papa     |
|                        | 14：30～<br>15：15                                     | RITMOS         | KEN      |
|                        | 15：30～<br>16：15                                     | ZUMBA          | KEN      |
|                        | 16：30～<br>17：30                                     | Group Blast    | Hiro     |
| 5月25日<br>日曜日           | 14：00～<br>15：00                                     | Group Power    | Hiro     |
|                        | 15：30～<br>16：30                                     | Group Fight    | Hiro     |
| 5月31日<br>土曜日           | MOSSA APR' 25<br>リリースイベント<br>タイムスケジュールは館内掲示をご確認ください |                |          |

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。