

ゴールドジム宝塚兵庫
日曜日 週替わりレッスン 3月

	3月1日 第1週目	3月8日 第2週目	3月15日 第3週目	3月22日 第4週目	3月29日 第5週目	
	Salsation®のみ WEB予約対象	ステップのみ WEB予約対象		ステップのみ WEB予約対象	ステップのみ WEB予約対象	
14:00						14:00
14:15						14:15
14:30	Salsation® 14:30-15:30 NORI	オリジナルステップ45 14:30-15:15 松本 莉奈	ストレッチ45 14:30-15:15 佐田 萌子	オリジナルステップ60 14:30-15:30 村井 美天	オリジナルステップ60 14:30-15:30 松本 莉奈	14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30						15:30
15:45						15:45
16:00	Fithop 15:45-16:30 NORI	オリジナルエアロ60 15:30-16:30 松本 莉奈	コンテンポラリーダンス60 15:30-16:30 佐田 萌子	ダンスエアロ45 15:45-16:30 村井 美天	オリジナルエアロ45 15:45-16:30 松本 莉奈	16:00
16:15						16:15
16:30						16:30
16:45						16:45
17:00						17:00
18:00						18:00

月によってレッスンの内容・インストラクターが変更します。
又、直前にやむを得ずレッスンの内容が変更する場合がございます。
予めご了承くださいませ。