

ゴールドジム宝塚兵庫  
日曜日 週替わりレッスン 5月

	5月3日 第1週目	5月10日 第2週目	5月17日 第3週目	5月24日 第4週目	5月31日 第5週目	
14:00			ステップのみ WEB予約対象	2本とも WEB予約対象	ZUMBAのみ WEB予約対象	14:00
14:15						14:15
14:30	ストレッチ45 14:30-15:15 林 星美	K-POP 14:30-15:30 Mackey	オリジナルステップ60 14:30-15:30 松本 莉奈	オリジナルステップ60 ~シングル横置きステップ~ 14:30-15:30 新城 めぐみ	ボディメイクストレッチ 14:30-15:15 Nachi	14:30
14:45						14:45
15:00						15:00
15:15						15:15
15:30	バレエ初級60 15:30-16:30 林 星美	Street Jazz 15:45-16:30 Mackey	オリジナルエアロ45 15:45-16:30 松本 莉奈	オリジナルステップ45 ~シングル縦置きステップ~ 15:45-16:30 新城 めぐみ	ZUMBA 15:30-16:30 Nachi	15:30
15:45						15:45
16:00						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。