

## サンフィット・レッスンスケジュール表

	9時30～	10時30～	11時～	13時～	14時30～	15時30～	19時～	19時30～
<b>月</b>	サーキット ストレッチ	簡単エアロ	踏み台 ストレッチ	サーキット ストレッチ	サーキット ストレッチ	サーキット ストレッチ	サーキット	ストレッチ
	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	簡単にできるエア ロピクス	スローな踏み台とス トレッチ	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	サーキット トレーニング	ゆっくり伸ばす ストレッチ
	<b>尾崎</b>	<b>尾崎</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>
<b>火</b>	サーキット ストレッチ	ウェーブリング	踏み台サーキットと股 関節ストレッチ	サーキット 半エアロ	踏み台サーキットと股 関節ストレッチ	踏み台サーキットと股 関節ストレッチ	ボール ス トレッチ	おまかせ トレーニング
	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	リングを使い美しいボディ アーチ目指します	サーキットと股関節 の素ストレッチ	サーキットと15分エ アロとストレッチ	サーキットと股関節 の素ストレッチ	サーキットと股関節 の素ストレッチ	バランスボール	ラダー・体幹・筋ト レ
	<b>尾崎</b>	<b>尾崎</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>高橋</b>	<b>高橋</b>
<b>水</b>	サーキット タオル・ストレッチ	ストレッチボール	踏み台 ストレッチ	サーキット ストレッチ	踏み台 腰痛ストレッチ	踏み台 腰痛ストレッチ	ストレッチ	サーキット
	タオル体操と サーキット	身体のメンテナンス	スローな踏み台とス トレッチ	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	サーキットと腰痛 ストレッチ	サーキットと腰痛 ストレッチ	ゆっくり伸ばす ストレッチ	サーキット トレーニング
	<b>尾崎</b>	<b>尾崎</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>宮内</b>	<b>宮内</b>
<b>木</b>	サーキット ストレッチ	OPエアロ	踏み台 ストレッチ	サーキット ストレッチ	サーキット ストレッチ	サーキット ストレッチ	踏み台 サーキット	ストレッチ
	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	エアロ・筋トレ	スローな踏み台とス トレッチ	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	スローな踏み台と サーキット	ゆっくり伸ばす ストレッチ
	<b>尾崎</b>	<b>尾崎</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>
<b>金</b>	サーキット ストレッチ	簡単エアロ	踏み台 ストレッチ	サーキット 半エアロ	サーキット ストレッチ	サーキット ストレッチ	ボール ス トレッチ	おまかせ トレーニング
	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	簡単にできるエア ロピクス	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	サーキットと15分エ アロとストレッチ	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	サーキットと健康維持 のためのストレッチ	バランスボール	ラダー・体幹・筋ト レ
	<b>尾崎</b>	<b>尾崎</b>	<b>尾崎</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>吉田</b>	<b>高橋</b>	<b>高橋</b>